

Nguyen Long, Pääkkölä Noora & Rahko Niila

TERVEYSKYSELY PERHE- TAI TEEMALIIKUNTAKURSSIN KÄYNEILLE PERHEILLE

TERVEYSKYSELY PERHE- TAI TEEMALIIKUNTAKURSSIN KÄYNEILLE PERHEILLE

Nguyen Long
Pääkkölä Noora
Rahko Niila
Opinnäytetyö
Kevät 2018
Hoitotyön koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma, Hoitotyön- ja Terveystieteiden suuntautumisvaihtoehto

Tekijät: Nguyen Long, Pääkkölä Noora & Rahko Niila

Opinnäytetyön nimi: Terveyskysely perhe- tai teemaliikuntakurssin käyneille perheille

Työn ohjaajat: Perälä Minna & Suua Pirkko

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2018

Sivumäärä: 55+ 14

Liikunnalla on monien tutkimuksien mukaan todettu olevan monia terveysvaikutuksia, jotka vaikuttavat niin kehoon kuin mieleenkin. Säännöllisesti liikkuvilla ihmisillä on osoitettu olevan pienempi riski sairastua yli 20 sairauteen kuin fyysisesti passiivisilla.

Opinnäytetyössämme kartoitetaan Vanhempien Akatemian® perhe- tai teemaliikuntakurssille osallistuvien perheiden kokemuksia perhe- tai teemaliikuntakurssien vaikutuksista perheen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tuloksien tuottamisen tarkoituksena on auttaa yhteistyökumppanimme arvioimaan kurssien toimivuutta ja sisältöä ja teemme kehitysehdotuksia kurssille.

Opinnäytetyömme on kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Tutkimusjoukko koostui Vanhempien akatemian perhe- tai teemaliikuntakurssin käyneistä perheistä. Tutkimuksen perusjoukko koostui 159 sähköpostiosoitteesta, joille yhteistyökumppanimme lähetti kyselylinkin. Vastausprosentti oli 19%. Tutkimus toteutettiin Webropol-ohjelmalla tehdyllä kyselyllä ja analysoitiin Webropol- ja Excel-ohjelmaa käyttäen.

Valtaosa kyselyyn vastaajista koki kurssille osallistumisen positiivisena kokemuksena joko fyysiselle, psyykkiselle tai sosiaaliselle hyvinvoinnille. Perheet osallistuivat kurssille pääosin yhden tai kahden lapsen voimin äidin mukana. Suurin osa perheistä oli saanut tiedon kurssien järjestämisestä koulujen Wilma-järjestelmän kautta. Kurssille osallistui myös erityisen tuen tarpeen lapsia. Monet vanhemmat kokivat saavansa paremman yhteyden lapsiinsa kurssien jälkeen ja osasivat arvostaa yhteistä arkea ja ajanviettoa lapsiensa kanssa. Monet vastaajista olivat myös sitä mieltä, että kurssin pituus olisi voinut olla pitempi ja kurssien kysyntä ei vastannut tarjontaa.

Palautteiden perusteella kehitysehdotuksiamme yhteistyökumppanillemme on järjestää pidempiä kursseja ajallisesti. Monet olivat kokeneet kurssin liian lyhyeksi ja kertaluonteiseksi. Tulevaisuudessa liikuntakursseilla voisi yhteistyökumppanimme ottaa huomioon enemmän erityisen tuen tarpeen vaativat lapset. Perheet olivat pitäneet kurssia hyvänä ja onnistuneena.

Asiasanat: liikunta, liikuntasuosituksien, terveysliikunta, fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi, perhe

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences

Degree programme in Nursing and Health Care, Option of Nursing and Preventative Health Care

Authors: Nguyen Long, Pääkkölä Noora & Rahko Niila

Title of thesis: Health Survey for families that participated in Family oriented physical activity courses

Supervisors: Perälä Minna & Suua Pirkko

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2018 Number of pages: 55 + 14

Many studies have shown that exercise has many health benefits that affect both the body and the mind. Physically active people have been shown to have a lower risk of contracting more than 20 illnesses than physically passive.

The purpose of our thesis was to study the experiences of families in the Vanhempien Akatemia's family and theme exercising courses on the physical, mental and social wellbeing of the family. The purpose of the results is to help our partner to evaluate the functionality and the content of the courses and suggest improvements for the course.

Our thesis is a quantitative research. The research group consisted of families from the Vanhempien akatemia who participated in the exercising courses. The study set consisted of 159 email addresses for which our partner sent a questionnaire. The response rate was 19%. The study was carried out using a questionnaire made with Webropol software and the results were also analyzed using Webropol and Excel.

The vast majority of respondents felt that participation in the courses was a positive experience for their physical, psychological or social well-being. Families attended courses mainly with one or two children with mother or father or both. Most of the families had been informed about the organization of the courses through the Wilma web interface. Children with special needs also participated in the courses. Many parents felt that they had better contact with their children after the courses and were able to appreciate the everyday life and enjoy spending time with their children. Many respondents also thought that the length of the course could have been longer and the demand for the courses did not match the supply of the courses.

On the basis of feedback, our development proposals for our partner are to arrange longer courses over time. Many had experienced the course too short and one-off. In the future, with exercising courses, our partner could take into account children with special needs and support. Families almost unanimously felt that the course was good and successful.

Keywords: exercise, exercise recommendation, exercise, physical, mental and social well-being, family

SISÄLLYS

1.	JOHDANTO	6
2.	LIIKUNNAN MERKITYS PERHEEN HYVINVOINNILLE	8
2.1.	Mitä on liikunta?	8
2.2.	Liikuntasuositukset	11
2.3.	Liikunnan fysiologiset vaikutukset	14
2.4.	Liikunta sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin tukena	17
2.5.	Liikunta ja psyyke, vaikutukset toisiinsa	18
3.	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT	22
4.	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN JA TUTKIMUSAINESTO.....	23
4.1.	Tutkimusmenetelmä ja strategia	23
4.2.	Tutkimusaineisto ja kohdejoukon valinta	23
4.3.	Tutkimuksen toteutus	24
4.4.	Tutkimusaineiston analyysi ja tulkinta.....	25
5.	TUTKIMUSTULOKSET	27
5.1.	Vastaajien taustatiedot	28
5.2.	Kursseihin liittyvät kysymykset	34
5.3.	Perhe/teemaliikuntakurssin vaikutus perheen fyysiseen hyvinvointiin	36
5.4.	Perhe/teemaliikuntakurssin vaikutus perheen fyysiseen hyvinvointiin	40
5.5.	Perhe/teemaliikuntakurssin vaikutus perheen sosiaaliseen hyvinvointiin	42
5.6.	Perhe/teemaliikuntakurssin vaikutus perheen psyykkiseen hyvinvointiin	43
5.7.	Avoimet kysymykset.....	44
6.	JOHTOPÄÄTÖKSET	47
6.1.	Kurssin palaute ja kehitysehdotukset	48
7.	POHDINTA	49
7.1.	Tutkimuksen luotettavuus.....	49
7.2.	Tutkimuksen eettisyys	51
7.3.	Tutkimusprosessi ja työn merkitys.....	51
	LÄHTEET	54
	LIITTEET	56
	LIITE1.....	56
	LIITE 2.....	57

1. JOHDANTO

Opinnäytetyömme aiheen löysimme Oulun ammattikorkeakoulun opinnäytetöiden Tki-pankista. Kiinnostuimme aiheesta, koska halusimme tehdä tutkimusluonteisen opinnäytetyön ja aihe käsitteli liikuntaa ja lapsia, joista olemme kiinnostuneita. Aihe on monipuolinen teorian kannalta, koska käsittelemme aihetta fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen näkökulman kannalta. Lisäksi aihe on ajankohtainen, sillä lasten liikunnasta puhutaan, että onko sitä tarpeeksi ja miten lapset saisi tietokoneiden ja puhelinten äärestä liikkumaan.

Tutkimuksemme tarkoituksena oli kartoittaa perhe- tai teemaliikuntakurssille osallistuvien perheiden näkemyksiä perhe- ja teemaliikuntakurssin vaikutuksista perheen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tutkimuksen tavoitteena oli perhe- tai teemaliikuntakurssien kehittämisen tutkimuksen tulosten pohjalta. Tulosten avulla autamme yhteistyökumppanimme arvioimaan kurssien toimivuutta ja teemme parannusehdotuksia kurssille. Tutkimuksemme on määrällinen ja tutkimusaineiston olemme keränneet itse laatimallamme kyselylomakkeella.

Yhteistyökumppanimme on Vanhempien Akatemia Nuorten ystävät ry:stä. Nuorten ystävät ry:llä on yli 40 yksikköä tai toimipistettä eri puolilla Suomea. Niissä jokaisessa tehdään ennakkoluulottomasti työtä heikommassa asemassa olevien sekä apua tarvitsevien lasten, nuorten ja perheiden hyväksi. Vanhempien Akatemia on Nuorten Ystävien toimintaa, jossa tuetaan vanhemmuutta ja perheiden hyvinvointia. Vanhempien Akatemia on tutkittuun tietoon, verkostoyhteistyöhön sekä vanhempien ja perheiden osallisuuteen pohjautuva 3-portainen toimintamalli vanhemmuuden tukemiseksi. Akatemian toimintamuotoja ovat henkilökohtaiset tapaamiset, teemaryhmät, toiminalliset perhekurssit, parisuhdekurssit, eroauttamiset sekä asiantuntijaluentoja järjestäminen. Toiminta on maksutonta ja sitä tuetaan Veikkauksen tuotoilla. Vanhempien Akatemian tarkoituksena on tarjota keskustelua ja etsiä ratkaisuja lasten kasvatukseen ja vanhemmuuteen liittyvissä kysymyksissä sekä parisuhteen, eropohdintojen ja yhteistyövanhemmuuden aiheuttamissa arjen haasteissa. (Vanhempien Akatemia, hakupäivä 9.1.2018.)

Opinnäytetyömme kyselytutkimuksemme koostuu perhe- tai teemaliikuntakurssin käyneistä perheistä. Perheliikuntakurssi on suunnattu vanhemmille ja alakouluikäisille lapsille, jotka ovat kiinnostuneita perheen kanssa yhdessä liikkumisesta. Kurssin tavoitteena on tarjota monipuolista, muka-

vaa ja sopivasti pienen hien pintaan nostattavaa liikuntaa vanhemmille ja heidän lapsilleen. Kurssille saavat osallistua kaikki oululaiset perheet. Kurssille ei vaadita aiempaa liikuntataustaa. Kurssi järjestetään kerran viikossa sunnuntaisin. Teemaliikuntakurssi on suunnattu vanhemmille ja heidän yläkouluikäisille nuorilleen, jotka ovat kiinnostuneita liikkumisesta ja uusiin lajeihin tutustumisesta. Kurssi tarjoaa mahdollisuuden tutustua neljään liikuntalajiin kerran viikossa. Kurssin tavoitteena on, että osallistujat saavat positiivisia ja mukavia kokemuksia ohjatusta liikunnasta ja ryhmässä toimimisesta ja löytävät mahdollisesti liikuntalajin, jonka parissa voisivat viihtyä jatkossakin. Kursseille voi aikuinen osallistua myös oman kummilapsensa tai muun läheisen nuoren kanssa. (Vanhempien Akatemia perheille suunnattu toiminta, Hakupäivä 9.1.2018.)

Opinnäytetyömme tietoperustassa käymme läpi liikunnan fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia perheen hyvinvoinnille. Viitekehyksen keskeisiä käsitteitä ovat liikunta, liikuntasuosituksset, terveysliikunta, kunto ja fysiologia.

2. LIIKUNNAN MERKITYS PERHEEN HYVINVOINNILLE

2.1. Mitä on liikunta?

Liikunnalla tarkoitetaan kehon fyysistä aktiivisuustilaa, jossa keho on hetkellisesti fyysisessä rasituksessa. Liikunnalla on monien tutkimuksien mukaan todettu olevan monia terveysvaikutuksia, jotka vaikuttavat niin kehoon kuin mieleenkin. Säännöllisesti liikkuvilla ihmisillä on osoitettu olevan pienempi riski sairastua yli 20 sairauteen kuin fyysisesti passiivisilla. Sairauksien ennaltaehkäisevä vaikutus kohdistuu monien elinten sairauksiin ja yleisimpiin kansanterveydellisiin haasteisiin. Nämä vaikutukset eivät myöskään ole yhdenvertaisia keskenään vaan vaikutukset voivat vaihdella eri sairauksien välillä (Fogelholm 2005, 11.)

Yksinkertaisimpaankin ja vain hetken kestäväänkin liikuntasuoritukseen osallistuu lukuisia elinjärjestelmiä ketjuina. Ensisijaiset ketjun osaset ja toiminnot tahdonalaisissa liikkeissä ovat keskushermosto ja sieltä syntyvät sähköiset signaalit ja näiden välittyminen ääreishermoston kautta lihaksiin. Sähköisen ärsykkeen johdosta lihakset supistuvat niiden tuottaman energian turvin ja lyhentyvät välittäen voimaa nivelten ja luiden avulla liikkeeksi. Näitä liikkeen aiheuttavia elimistön rakenteiden ja toimintojen muutoksia kutsutaan kuormitusvasteiksi (Fogelholm 2005, 12.)

Mitä monimutkaisempia ja mitä enemmän voimaa vaativia liikkeitä tehdään sitä useammat elimet ja elinjärjestelmät osallistuvat liikunnan jatkumisen vaatimaan ketjuun ja sitä voimakkaampia kuormitusvasteita syntyy. Kuormitusvasteiden toistuminen riittävän usein ja voimakkaina muuttaa kuormitetun elimistön osien rakenteita ja toimintoja, minkä johdosta tapahtuu mukautumista eli adaptaatiota. Nämä muutokset parantavat liikunnan kuormituksen alla olevien elimien tai elinjärjestelmien toimintakykyä samankaltaisiin adaptaation aiheuttaneisiin kuormitusvasteisiin. Liikunnan jatkuessa elimistö mukautuu niin, että liikunnan aiheuttamat kuormitukset eivät enää fysiologisesti ylikuormita elimistöä. Liikunnan jatkaminen tällä tasolla ei lisää fysiologisesti positiivisia muutoksia mutta ylläpitää niitä. Jos liikkumisen tavoitteena on suuremmat vaikutukset, liikunnan kuormitusvastetta on lisättävä. Tätä lainalaisuutta kutsutaan progressiivisuuden periaatteena (Fogelholm 2005, 14.)

Terveysliikunnalla tarkoitetaan terveyden ylläpitämisen ja edistämisen kannalta riittävää määrää ja intensiteetiltään sopivasti kuormittavaa liikuntaa. Terveysliikunnalla on myös lukuisia positiivisia vaikutuksia elimistön toimintoihin. Se parantaa muun muassa heikentynyttä sokeriaineenvaihduntaa, vahvistaa luustoa, alentaa kohonnutta verenpainetta ja korkeaa kolesterolia, auttaa painonhallinnassa ja helpottaa stressinhallintaa. Se ehkäisee sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin 2 (aikuisiän) diabetesta ja tuki- ja liikuntaelinten sairauksia. Erityisen tärkeää terveystoiminta on nimenomaan iäkkäille. Se parantaa iäkkäiden tasapainoa, vähentää kaatumistapaturmia, edistää toimintakykyä ja itsenäistä selviytymistä ja vähentää dementiaa ja Alzheimerin taudin todennäköisyyttä. Kohtuullisesti kuormittava liikunta tehostaa elimistön immuunijärjestelmää ja estää virustauteja (Luustoliitto 2013.)

Liikunnan myönteiset vaikutukset ovat yleisesti lyhytaikaisia, ja kestävät vain päiviä tai korkeintaan viikkoja. Liikunnasta ei siksi ole hyötyä kuuriluontoisena tai muuna satunnaisena toimintana. Terveyden ylläpitämiseksi liikunnan on oltava säännöllisesti toistuvaa, koko ihmisiän yli jatkuva elämäntapa (Luustoliitto 2013.)

Fyysisellä aktiivisuudella usein pyritään edistämään ja kehittämään ihmiskehon anatomisia tai fysiologisia ominaisuuksia. Näitä ominaisuuksia voidaan kutsua yleisesti fyysisiksi kunnoksi tai terveystoimintaksi riippuen liikkumisen tavoitteista. Mitä nämä fyysisen kunnan ja terveystoiminnan käsitteet pitävät sisällään ja mistä osatekijöistä ne muodostavat oman kokonaisuutensa? Fyysisellä kunnolla tarkoitetaan yleensä ominaisuuksia, joita ihmisillä on tai joita he saavuttavat ja jotka liittyvät kehon kykyyn tehdä fyysistä työtä. Tämä fyysinen työ on riippuvainen fyysisistä, sosiaalisista, ja fysiologisista olosuhteista. Kunto voidaan jakaa kahteen erilaiseen kuntotyyppiin: suorituskunto ja terveystoiminta. Suorituskunto määritellään osatekijöiksi, jotka ovat välttämättömiä työn tai urheilun optimaaliseksi harrastamiseksi. Terveystoiminnan käsite taas on syntynyt tiedon lisääntyessä kehon ja liikunnan fysiologisista suhteista. Käsite viittaa kunnan osatekijöihin, jotka liittyvät terveyteen. Terveystoiminnan tapauksessa terveys voidaan määritellä seuraavasti:

- Kyky suorittaa päivittäisiä toimintoja reippaasti ja kohtuuttomasti väsymättä
- Sellaisten piirteiden ilmeneminen, jotka liittyvät alhaiseen riskiin sairastua ennen aikaisesti liikunnan puutteesta johtuviin elintasosairauksiin (Iglesias-Solero 2016, 73-74.)

TAULUKKO 1. Terveyskunnan osatekijät ja niiden piirteet (Iglesias-Soler, 2016. 74)

Terveyskunnan osatekijät	Piirteet
Morfologinen osatekijä	Kehon massa pituuteen verrattuna Kehon koostumus Ihonalaisen rasvan jakautuminen Vatsan alueen sisäelinten rasva Luuntiheys
Hengitys- ja verenkiertoelimistön osatekijä	Submaksimaalinen rasituksensietokyky Maksimaalinen aerobinen teho Sydämen toiminnot Keuhkon toiminnot Verenpaine
Tuki- ja liikuntaelimistön osatekijä	Teho Voima Kestävyys Liikkuvuus
Motorinen osatekijä	Ketteryys Tasapaino Koordinaatio Liikenopeus
Aineenvaihdunnallinen osatekijä	Glukoosinsietokyky Insuliiniherkkyys Lipidien ja lipoproteiinien aineenvaihdunta Substraattien hapetusominaisuudet

2.2. Liikuntasuositukset

Liikuntasuositusten tavoitteena on edistää liikunnan käyttöä ja hyödyntämistä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä sekä sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa aikuisilla. Säännöllisen liikunnan tulee kuulua pitkäaikaissairauksien, kuten valtimotautien, lihavuuden, diabeteksen, rappeuttavien tuki- ja liikuntaelinsairauksien, ahtauttavien keuhkosairauksien, muistisairauksien, depression ja useiden syöpäsairauksien ehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen ja tarvittaessa yhdistää muihin elintapamuutoksiin ja hoitoihin. (Käypä hoito - suositus, 2016.)

UKK-instituutti tarjoaa internetsivuillaan havainnollisia kuvia viikoittaisista terveysliikuntasuosituksista piirakan muodossa eri ikäryhmille. Liikuntapiirakka näyttää viikoittaisen terveysliikuntasuosituksen ja helpottaa suosituksen hahmottamista. Liikuntapiirakka antaa myös esimerkkejä eri liikuntamuodoista ja lihaskunnon ja liikehallinnan minimisuositukset on kerrottu erikseen. Liikuntapiirakkakortit ovat oiva työkalu elämäntapaohjauksen tai liikuntaneuvonnan toteuttamisessa. Liikuntapiirakan esittämä suositus perustuu Yhdysvaltain terveysviraston laatimiin suosituksiin, jotka on koottu tieteellisen kirjallisuuskatsauksen pohjalta. Ensimmäinen liikuntapiirakka on ilmestynyt vuonna 2004 ja piirakkaa on uudistettu vuonna 2009 vastaamaan tuoreinta tutkimustietoa terveysliikunnasta (UKK-instituutti, 2017.)

Aikuisille suunnatussa liikuntasuosituksessa kestävyyskuntoa tulee parantaa kestävyyskuntoa liikumalla viikoittain vähintään 2 tuntia ja 30 minuuttia reippaalla tai 1 tunti ja 15 minuuttia rasittavalla tasolla. Lihaskuntoa ja liikkeiden hallintaa tulee harjoitella vähintään 2 kertaa viikossa. Terveyttä edistää liikkuminen, joka vastaa teholtaan reipasta kävelyä ja kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan. Eli siis liikunnan vähimmäismäärän tulee koostua vähintään 10 minuutin yhtäjaksoisesta liikkumisesta. Alla liikuntapiirakka terveysliikuntasuositus 18 - 64-vuotiaille (UKK-instituutti, 2017.)

KUVA 1. Terveysliikuntasuositus 18 - 64-vuotiaille. (UKK-instituutti)



KUVA 2. Terveysliikunnan liikuntapiirakka. (UKK-instituutti)



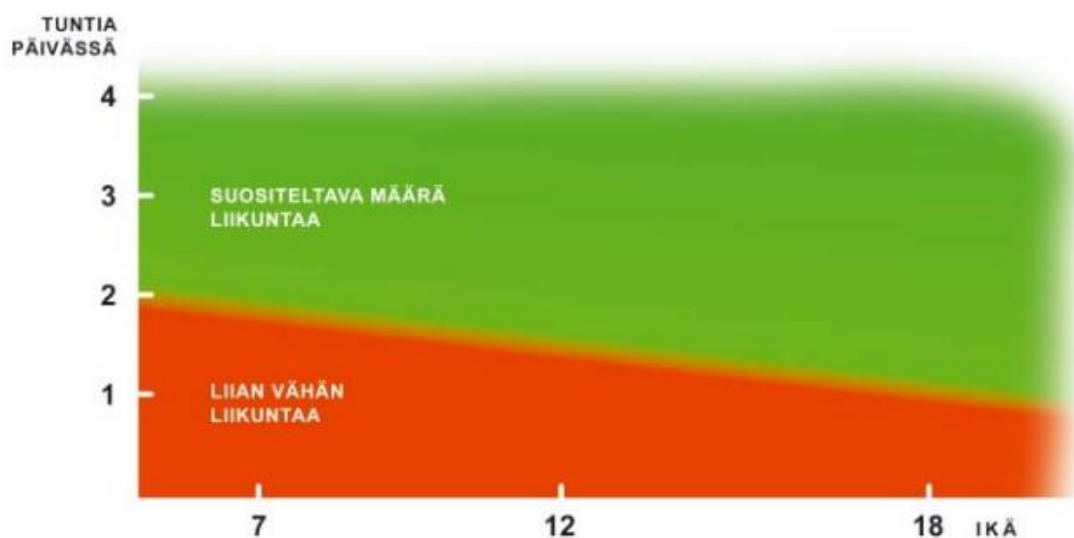
KUVA 3. Liikuntasuositus 13-18-vuotiaille. (UKK-instituutti)



Lapsille ja nuorille on myös kehitetty fyysisen aktiivisuuden suositus. Liikuntasuosituksen on kehittänyt lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä yhteistyössä UKK-instituutin kanssa vuonna 2008. Liikuntasuositus on kehitetty nimenomaan 7-18-vuotiaille kouluikäisille. Kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suositus ottaa kantaa liikunnan määrään, laatuun ja toteuttamistapoihin sekä myös liikkumattomuuteen ja erityisesti paikallaan olon määrään. Liikuntasuositus perustuu sekä asiantuntijoiden mielipiteeseen, että tieteellisiin tutkimuksiin liikunnan vaikutuksista kouluikäisen terveyteen ja hyvinvointiin. Suositus on yleissuositus, joka on laadittu soveltumaan kaikille kouluikäisille niin urheilville kuin erityistuen tarpeessa oleville nuorille (Nuori Suomi Ry 2008.)

Kouluikäisen fyysisen aktiivisuuden perussuositus on 1-2 tuntia monipuolista liikuntaa iänmukaisin keinoin. Perussuositus on aktiivisuuden minimimäärä, jolla voi ehkäistä useimmat liikkumattomuuden aiheuttamat terveyshaitat. Optimaalisen hyödyn saavuttamiseksi olisi hyvä liikkua enemmän kuin mitä minimisuositus osoittaa. Fyysisen aktiivisuuden minimisuositus laskee mitä vanhempi lapsi tai nuori on. Suositus kehottaa myös välttämään yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja ja ruutuaikaa median äärellä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Päivittäisen aktiivisuuden

tulee sisältää reipasta liikuntaa, jossa syketaaso ja hengitys kiihtyvät kohtuullisesti. Fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä voi kertyä kokopäivän aikana tehdyistä lyhyistä suorituksista. Lyhyiden suoritusten hyöty on parhain, kun lapsien ja nuorten reipas liikuntatuokio kestää yli 10 minuuttia. Välitunnit ovat hyvä esimerkki koulumaailmasta, jossa kouluikäinen saa usein vähintään 10min yhtäjaksoista reipasta liikuntaa. Perussuositus sisältää myös ohjeet lihaskunnon ja lihaskestävyyden kehittämiseksi. Kouluikäisen lihaskunnon vahvistaminen on hyvä aloittaa jo ennen murrosiän alkamista. Lihaskuntaa voidaan harjoittaa esimerkiksi kehon omaa painoa hyödyntäen tai käyttää kevyitä lisäpainoja (Nuori Suomi Ry 2008.)



KUVIO 1. Suositeltava päivittäinen liikunta eri ikäisillä koululaisilla (Nuori Suomi Ry 2008)

2.3. Liikunnan fysiologiset vaikutukset

Liikunta on yksi tehokkaimmista keinoista edistää yksilön terveyttä ja ylläpitää elimistön ja elinten toimintakykyä. Se voi olla hyödyllinen työkalu, jolla voidaan ehkäistä tai hoitaa oiretta tai sairautta. Liikuntaa voidaan myös kutsua yleislääkkeeksi, jota oikein annosteltuna voi vaikuttaa edullisesti melkein kaikkiin elimistön toimintoihin. Usein puhutaan fyysisesti kunnosta ja erikseen terveystilasta. Fyysinen kunto tarkoittaa hyvää suorituskkyä esimerkiksi kestävyyttä tai lihasvoimaa. Terveystilaston kannalta tärkeitä asioita voi olla esimerkiksi matala verenpaine ja veren kolesteroli, ihannepaino, tuki- ja liikuntaelimistön terveys ja nivelten liikkuvuus. Yleisesti sanottuna, kun ensi-

sijainen liikkumisen tavoite on terveyskunto, voidaan puhua terveystiikunnasta. Tutkimuksien mukaan jo kevyt liikunta vähentää liikkumattomuudesta koituvia terveyshaittoja. Hyviä terveystiikunnan lähteitä voi olla esimerkiksi urheilulliset harrastukset, työhön liittyvä ripeä liikkuminen ja kodin tai kesämökin ruumiilliset työt (Lääkärikirja Duodecim 2015.)

Terveystiikunnalla on monia suotuisia terveydellisiä vaikutuksia elimistön toimintaan. Se voi parantaa muun muassa sokeriaineenvaihduntaa, vahvistaa luustoa, helpottaa stressinhallintaa, alentaa kohonnutta verenpainetta ja korkeaa kolesterolia sekä pienentää liikapainoa. Se ehkäisee myös sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin 2 diabetesta ja tuki- ja liikuntaelinten sairauksia. Säännöllinen liikunta vaikuttaa suotuisasti myös mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin. Fyysisesti aktiiviset ihmiset hallitsevat stressin paremmin kuin vähemmän aktiiviset. Liikunta parantaa mielialaa ja ehkäisee masennusta (Lääkärikirja Duodecim 2015.)

TAULUKKO 2. Liikunnan biologisia ja fysiologisia vaikutuksia terveyteen. (Fogelholm 2005, 14.)

Rakenne tai toiminta	Vaikutus
Lihäs <ul style="list-style-type: none"> • Sidekudos • Proteiinisynteesi • Voima ja teho • Kestävyys 	<ul style="list-style-type: none"> • Määrä lisääntyy, myös jänteissä ja nivelsiteissä • lisääntyy, johtaa lihaksen hypertrofiaan • kasvavat, aluksi hermostolliset mekanismit • lisääntyy
Luusto	<ul style="list-style-type: none"> • Koko, massa ja vahvuus kasvavat paikallisesti
Nivelet <ul style="list-style-type: none"> • Rusto • Kapseli, nivelsiteet • Liikkuvuus 	<ul style="list-style-type: none"> • ravitsemus ja toiminnalliset ominaisuudet paranevat • Vetolujuus kasvaa • säilyy tai kasvaa
Aineenvaihdunta <ul style="list-style-type: none"> • Mitokondriot • Oksidatiiviset entsyymit • Triglyseridit veressä • Lipoproteiinilipaasi LCAT, CETP • Kokonaiskolesteroli • LDL-kolesteroli 	<ul style="list-style-type: none"> • tilavuus kasvaa • aktiivisuus kasvaa, rasvojen hapetus ja kestävyys paranevat • pitoisuus pienenee, jos liikuntaa usein • aktiivisuus kasvaa • ennallaan tai vähenee jonkin verran • vähenee jonkin verran

<ul style="list-style-type: none"> • HDL- kolesteroli • Myoglobiini lihaksissa 	<ul style="list-style-type: none"> • lisääntyy (edullinen muutos) • lisääntyy
Keuhkotuuletus	<ul style="list-style-type: none"> • pienenee submaksimaalisessa, kasvaa maksimaalisessa kuormituksessa
Sydän <ul style="list-style-type: none"> • Loppudiasistolinen ja isku-tilavuus • Syketaajuus • Sykkeen vaihtelevuus • Sepelvaltimoiden laajentumiskyky • Kollateraali -ja hiussuonet 	<ul style="list-style-type: none"> • kasvavat • pienenee levossa ja submaksimaalisessa kuormituksessa • saattaa kasvaa pitkäaikaisen harjoittelun tuloksena • kasvaa • lisääntymistä vain, jos sydänlihaksessa jo hapenpuutetta
Ääreisverenkierto <ul style="list-style-type: none"> • Hiussuonet • Verenpaine • Lihasten verenvirtaus • Resistenssi • Valtimo-laskimohappierotus 	<ul style="list-style-type: none"> • lisääntyvät harjoitetuissa lihaksissa • pienenee levossa ja fyysisessä ja mentaalisessa kuormituksessa • pienenee levossa ja submaksimaalisessa kuormituksessa mutta kasvaa maksimaalisessa kuormituksessa • pienenee ainakin maksimaalisessa kuormituksessa • kasvaa
Veri <ul style="list-style-type: none"> • Plasman tilavuus • Punasolujen määrä • 2,3-DPG-entsyymine aktiivisuus • Verihiutaleiden sakkautuminen • Fibrinolyysi (hyytymän liukeneminen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kasvaa • kasvaa • kasvaa, hapen irtoaminen tehostuu • vähenee tilapäisesti liikuntakerran jälkeen • lisääntyy tilapäisesti liikuntakerran jälkeen
Maksimaalinen hapenkulutus	<ul style="list-style-type: none"> • kasvaa, yleensä 10 – 15 %, voi kasvaa 50 – 60 %
Aerobinen kestävyys	<ul style="list-style-type: none"> • kasvaa enemmän kuin maksimaalinen hapenkulutus
Hormonaaliset säätelyt	<ul style="list-style-type: none"> • lukuisia suotuisia vaikutuksia

2.4. Liikunta sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin tukena

Jokainen ihminen tarvitsee tietyntylaisia tunteiden kanavoimiskeinoja. Toiselle musiikki ja perhe voivat olla suojatekijä jonka kautta käsitellään suuria tunteita ja vaikeita asioita. Liikunta on yksi luonnollinen tapa purkaa vaikeitakin asioita. Liikunta tuottaa myös iloa. Liikunnan tärkeys kehityksen vaiheissa voi merkittävästi vaihdella. Kuitenkin jo tutkitusti paljon liikkuvilla on vähemmän masennusoireita, sekä paljon liikkuvat näyttävät sairastuvan harvemmin masennukseen kuin vähän liikkuvat. (Leppämäki S. 2007. Hakupäivä 10.1.2018).

Perheessä liikunta voi terveissä mittakaavoissa olla perheen yhteinen yhdistävä tekijä. Lapselle perheliikunta on loistava mahdollisuus lasten ja vanhempien vuorovaikutuksen syventämiseen ja monipuolistamiseen. Lapsi voi oppii myös joukkuepeleissä sääntöjä ja vuorovaikutuksellisuutta, sekä myötätunnon merkitystä. (Fogelholm M ym. 2005. s168). Aikuinen oppii lapsesta, ymmärtää paremmin kehittyvän ihmisen ajatusmaailmasta, sekä mahdollisesti pystyy luomaan liikunnan välityksellä yhteisen tavan kommunikoida ja pitää yhteyttä.

Liikunta on luonnollinen toiminto erilaisten muiden asioiden yhteydessä. Liikunta soveltuu arki ja työaskareihin ja siirtymätkin paikasta toiseen voivat sisältää liikuntaa. Liikuntaa voi usein liittyä välineitä tai tietynlainen rakennettu ympäristö. Liikunta voi olla yhteistyötä muiden kanssa tai itsenäistä tekemistä. Liikunta voi tapahtua suunnitellusti tai spontaanisti. Kaikkea kuitenkin yhdistää toimintatavasta tai toteutuksesta riippumatta, että liikunta on luonnollista ja tukee etenkin lapsen liikkumista. Mielekkyys on ehkä yksi suurimmista kynnyksistä liikkua. Lapselle liikunnasta voi tehdä mielekästä jo pelkästään se, että se tapahtuu yhdessä läheisten ihmisten kanssa.



Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

Nuoren mielenterveydelle tärkeimmät suojaelementit rakentuvat perheyhteisöstä, perheen ulkopuolisesta yhteisöstä ja siihen liittyvistä aikuissuhteista, kouluyhteisöstä ja mahdollisuudesta käsitellä tunteitaan. Näin ollen toimivat vuorovaikutussuhteet perheen sisällä vaikuttavat nuoren mielenterveyteen parantavasti. Kouluyhteisössä opettajan persoonana sekä hänen käyttämä yhteistyöhön perustuva opetustapa, muodostavat nuorelle kouluyhteisön mielenterveyden suojaelementit. Lisäksi nuoren harrastustoiminta ja siellä olevat aikuiset ihmiset edistävät nuoren kokonaisvaltaista hyvinvointia, sekä terveitä elämäntapoja. Myönteisten ja kielteisten tunteiden käsittelyn mahdollisuus suojaa nuorten mielenterveyttään. (Kainulainen 2002: 34.)

2.5 Liikunta ja psyyke, vaikutukset toisiinsa

Lapsen ymmärryksen kehittyessä myös liikunta muuttuu. Enää ei niinkään opita samalla vauhdilla omasta persoonasta, vaan alkaa tapahtumaan fyysistä kehitystä. Liikkeet tarkentuvat ja automatisoituvat, jonka myötä keskittyminenkin suuntautuu muualle, ihmiset ympärillä ja heidän toiminta saman liikunnan parissa alkaa kiinnostamaan. Liikunnassa pärjääminen ja kehittyminen laittavat mielen kovalle ja toimii siten psyykkisenä haasteena. Tämä on monille kestävyys urheilijoille ja ammattilaisille tuttua. Tunteet vaikuttavat liikunta suoriin ja toisaalta suorituksissa menestyminen vaikuttaa tunteisiin ja omaan psyykkeeseen. Tavallinenkin liikunnan harrastaja huomaa liikunnan vaikutuksen mieleen ja toisin päin. Alakuloisessa ja ahdistavassa tilassa juoksulenkki voi piristää ja selventää tunteita. Liikunta tuottaa hyvänolon tuntemuksia. Toisaalta taas masentuneena ei tee mieli liikkua. Muutamissa pitkittäistutkimuksissa kyettiin viittamaan säännöllisen liikunnan suojavaikutukseen: oirehdintaa on ollut vähemmän niillä, joiden liikunta aktiivisuus on lisääntynyt. (Fogelholm M ym. 2005. s152-155)

2.6 Liikunta mielenterveyden edistäjänä

Suomessa jo pelkästään masennukseen sairastuu joka viides suomalainen aikuinen elämänsä aikana ja puolella heistä tämä uusiutuu. (Aalto M, ym. 2009. s29) Masennuksen taustalla on tutkitusti useita eri tekijöitä, näistä mainittavia perinnölliset tekijät, eli biologinen alttius, sekä niin sanottu synnynnäinen temperamentti ja kehityksen aikaisten kokemusten vaikutus. Kehityksen aikaiset kokemukset muovaavat persoonan rakenteita siten, että yhdessä mahdollisten biologisten tekijöiden kanssa voi ilman kunnollisia suojatekijöitä sairastua vaikea-asteiseen masennukseen. Esimerkiksi jos lapsella on taipumusta olla hiljainen ja vetäytynyt jo pienestä pitäen, eikä lasta tueta yhdessä

tekemiseen tai yhdessä leikkimiseen ohjatusti, alkaa lapsi vetäytymään muista. Vanhempien valvonnan alla lapsi voi leikissä toisten kanssa välttyä alkuun suuremmilta negatiivisilta kokemuksilta ja saada turvaa konflikteissa. Myöhemmässä vaiheessa vanhemmilta tuen ja turvan saanti voi olla vaikeaa, ja negatiiviset kokemukset korostuvat. Tällöin lapsen itsetunto ei pääse kehittymään positiivisesti tai lapsen sosiaalinen kehittyminen hidastuu. Pahimmillaan lapsi tarrautuu vanhempiin eikä osaa irtaantua ja perheen ulkopuoliset sosiaaliset suhteet voivat olla ylitsepääsemättömiä. Yksin jäämisen riski kasvaa ja se osaltaan lisää masennukseen altistumista. Psykologisella tasolla itsetunnon hauraus, kehityksen aikana sisäistetyt negatiiviset ajatusmallit ja läheisyyden tarpeeseen perustuva alttius alistua lisäävät masennusalttiutta. Toisaalta masennus voi olla myös keino paeta sitä laukaisevia tunnetiloja ja pelkoja. (Huttunen M. 17.10.2016. Haettu 10.1.2018).

Liikunta ei sinällään takaa vapautta mielenterveyden ongelmista, liikunta voi olla yksi keino ongelmatilanteissa, sekä liikunta edesauttaa sosiaalista kehitystä ja laajentaa ymmärrystä alkuun omasta kehosta ja myöhemmin omasta persoonasta. Liikunta voi myös olla vaikuttamassa suojaavan sosiaalisen ympäristön kehkeytymiseen. Liikunnan kanssa samankaltaisia kokemuksia voidaan saada myös osallistumalla harrastusryhmiin tai sosiaalisiin tilanteisiin. Liikunta auttaa muovaamaan ja kehittämään kehoa siten, että se tukee itsetuntoa. Liikunta tuottaa vapautumisen tunnetta ja lievittää ahdistusta, mikä on huomattava etu. Kevyessä liikunnassa ahdistusjännitys laskee koko liikuntasuorituksen ajan. (Lintunen T, Koivumäki K, Säilä H. 1995. s17)

Tutkimukset todistavat lapsena harrastetun liikunnan lisäävän liikunta harrastuksen mahdollisuutta myös aikuisuudessa. Myöhemmin lapsuudessa tapahtuva liikunta lisää entuudestaan liikunta harrastuksen jatkuvuutta. Etuna aikuisen kanssa liikkuesssa hyvässä ohjauksessa lapselle on turvallisen ja tutun henkilön läsnäolo, sekä positiivisten kokemusten maksimointi. Psykologisesta näkökulmasta lapsuuden aikaisesta liikunnasta aikuisiän liikuntaan välittyvät ainakin; liikunta myönteisyys, positiiviset kokemukset; sosiaaliset tekijät, läheiset harrastamassa liikuntaa; sekä muita itsetuntoa vahvistavia tekijöitä, hyvät moroiset taidot, itsehillintä, painonhallinta yms. Vaikeissa tilanteissa ja hetkissä liikunnasta voidaan saada positiivinen voimavara, joka tuo sisältöä elämään. (Fogelholm M ym. 2005. S168)

2.7 Perheen yhdessä liikkumisen vaikutus mielenterveyteen

Perheessä lasten huomio vanhempiaan kohtaan on loppumatonta. Vanhemmat ovat lasten maailman keskipiste. Usein vanhempien poissa olemus vaikuttaa kiintymyssuhteeseen heikentävästi. Lapsi etäännyy vanhemmastaan. Vanhemmalla voi olla vaikeaa ymmärtää lastaan. Liikunta on luonnollinen tapa yhdistää lasten ja aikuisten maailma. Leikitään, tehdään leikkiin sääntö ja lisätään vauhtia. Myöhemmin lapsen kehittyessä yhdessä suoritettavien tavoitteellisten toimintojen merkitys lisääntyy, kuten vaikka yhdessä hiihtäminen. Lapselle on tärkeää tuntea itsensä merkitykselliseksi läheisten aikuisten silmissä.

Aikuisen tulee tukea lasta, kuitenkin ensin pitää pystyä tuntemaan lapsi ja saamaan lapsen luottamus. Lapsen luottamuksen ansaitseminen liikkumalla on helppoa, jos jaksaa itse tehdä mukana. Läheisen aikuisen osallistuminen yhteiseen toimintaan on jo sinällään lapselle lähentävä ja merkityksellinen asia, varsinkin jos toiminto on lapselle jo tuttua ja mukavaksi koettua. Toisaalta uuden asian opettelu aikuisen kanssa vahvistaa lapsen luottamusta tukeutua aikuiseen myöhemmässä vaiheessa. Myös ongelma tilanteissa turva ja lohtu ovat lapselle tekijöitä joita hän tarvitsee.

Edellä mainitut asiat liittyvät vahvasti aikuisen ja lapsen luottamus ja kiintymyssuhteeseen. Kiintymyssuhteen merkitys lapsen kehittymiseen psyykkisesti on merkittävä. Lapsi tarvitsee terveitä ihmissuhteita, jotta voisi itse myöhemmin luoda sellaisia vaivattomasti. Myös vahva ja terve side aikuisen ja lapsen välillä on myöhemmin vahvistava suojatekijä molemmin puolisesti. Liikunnassa lapsi pääsee aikuisen kanssa kokemaan elämän tunteita mikromuodossa, surut, ilot, pettymykset ja turvantuntemukset. Toisaalta aikuinen voi myös vaikuttaa lapsen maailman kuvaan kertomalla oppimiaan asioita ja oppeja. Lapsi voi usein jäädä pohtimaan näitä kertomuksia liikunnan aikana, jolloin ne painuvat mieleen paremmin.

2.8 Ohjattu liikkuminen leikin jatkeena

Sanotaan että leikki on lapsen tapa käsitellä ympäröivää maailmaa. Lapsi käsittelee leikin varjolla tunteitaan ja kokeilee asioita. Leikki kuuluukin lapsen perustarpeisiin. Leikkiminen on kokonaisvaltaista toimintaa, jonka avulla lapsi tutkii sekä harjoittelee oman kehon ja ympärillä olevan maailman hahmottamista. Leikkien aiheet voivat olla perinteisistä poliisi ja rosvo -leikeistä, lääkäri ja potilas -leikkeihin, myös kuoleman käsittely ja hylätyksi tulemisen tunteet ovat tavanomaisia tietyissä kehityksen vaiheissa. Leikissä lapsi käsittelee omia ajatuksiaan ja tunteitaan, kokemuksia sekä elämyksiä ja pyrkii löytämään keinoja ilmaista itseään ja ymmärtää tapahtumia. Leikissä lapsi yhdessä muiden tovereiden kanssa tai yksin jakaa omia kokemuksiaan vaikeistakin asioista. (Kahri 2001, 17–21.) Vanhempien on tärkeää luoda leikille hyvät edellytykset (Karvonen & Lehtinen 2009, 46).

Leikki-ikäinen on kiinnostunut kodin ulkopuolisista asioista sekä harrastaa ja leikkii yhä enemmän kavereiden kanssa. Normaalin kehityksen mukaisesti lapsella luonnistuu ryhmässä toimiminen ja lapsi kykenee noudattamaan yhdessä sovittuja sääntöjä. Aikuisen tuki on vielä ajoittain tärkeässä roolissa. Ohjattu toiminta on lapselle väsyttävää liiallisissa määrissä. Lapsi kaipaa vielä vapaata leikkiä ja toimimista pienissä ryhmissä tai itsekseen. 6-vuotiaalle isoksi kasvamisen pohtiminen ja rajojen kokeilu on ajankotaista. Lapsi tutkii ja tarkkailee valppaasti ympäristöään. Muistot edellisiltä päiviltä jäävät mieleen ja lapsi kykenee palauttamaan mieleen mitä menneisyydessä on tapahtunut. Arvoja ja asenteita kuusivuotias on omaksunut valtavasti vanhemmiltaan ja läheisiltä aikuisilta. Lapsi osaa ilmaista myös omia mielipiteitään ja ymmärtää sosiaalisia tilanteita jo varsin hyvin. (Vilén ym. 2006, 160 & Einon 2003,41).

Leikkiminen tapahtuu usein myös liikkumisen kanssa. Moni varmasti muistaa lumisota ja leikki-puisto leikit. Ohjattu liikunta on leikkiä, mutta se on sidottu sääntöihin ja siihen liittyy ohjeet ja niiden ymmärtäminen. Se vaatii yhteistyökykyä. Täten liikunta toimii myös hyvänä tapana oppia toimimaan ryhmässä yksilönä. Liikunnan kautta lapsi oppii ymmärtämään mikä sopii itselleen ja millainen tekijä on joukossa. Toisaalta myös yhteiset pelisäännöt muovaavat erilaisen joukon tekemään yhdessä ja haastaa siten myös tutustumaan toisiin. Lisäksi sääntöjen ymmärtäminen auttaa toimimaan yhdessä muiden kanssa. Moni voi myös kokea omien tunteiden sovittamisen sääntöihin vielä vaikeaksi. "Miksi häviö tilanteessa en voi ottaa jalkapalloa ja kuljettaa sitä käsin maaliin?". Vanhempien tai aikuisten ohjauksessa asioiden käsittely ja oikeaan suuntaan ohjaaminen auttavat lasta ymmärtämään tunteiden ja sääntöjen perustasoa.

3. TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksemme tarkoituksena oli kartoittaa perhe- tai teemaliikuntakurssille osallistuvien perheiden näkemyksiä perhe- ja teemaliikuntakurssin vaikutuksista perheen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tutkimuksen tavoitteena oli perhe- tai teemaliikuntakurssien kehittämisen tutkimuksen tulosten pohjalta. Tutkimus tehtiin Vanhempien Akatemian käyttöön. Tutkimus koski vain Vanhempien Akatemian liikuntakurssia, joka järjestettiin vanhemmille ja heidän ylä- ja alakouluikäisille lapsilleen. Tutkimuksessa selvitettiin perhe- tai teemaliikuntakursseille osallistuneiden perheiden kokemuksia kurssien toimivuudesta ja vaikutuksista perheiden fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille.

Tutkimusongelma on:

1. Miten perheiden osallistuminen perhe- tai teemaliikuntakurssille vaikuttaa heidän mielestään perheen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

4. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN JA TUTKIMUSAINEISTO

4.1 Tutkimusmenetelmä ja strategia

Tutkimusmenetelmänä käytimme empiiristä eli havainnoivaa tutkimusta ja tarkemmin kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusta. Empiirisessä tutkimuksessa hyödynnetään teoreettisen tutkimuksen perusteella kehitettyjä menetelmiä. Tavoitteena on empiirisessä tutkimuksessa saada vastaus tutkimusongelmasta johdettuihin kysymyksiin. Kvantitatiivinen tutkimus eli määrällinen tutkimus selvittää eri asioiden välisiä riippuvuuksia, tutkittavassa ilmiössä tapahtuneita muutoksia ja seurauksia sekä antaa tietoa lukumääriin ja prosenttiosuuksiin liittyvissä kysymyksissä. Määrällisessä tutkimuksessa tärkeää olisi riittävän suuri otos, jotta tutkimuksen tulokset olisivat luotettavia. Aineiston keruussa käytetään yleensä standardoituja tutkimuslomakkeita, joissa on valmiit vastausvaihtoehdot. Tulokset esitetään taulukoin, kuvioin tai kuvataan numeeristen suureiden avulla (Heikkilä 2004, 13, 16.)

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa yhtenä tiedonkeruumenetelmänä on tiedon kerääminen itse. Me keräsimme tiedon Webropol-kyselyllä, jossa noudatimme survey-tutkimuksen strategiaa. Survey-tutkimus on suunnitelmallinen kysely- tai haastattelututkimus, joka on tehokas tapa kerätä standardoitua tietoa suurelta tutkimusjoukolta tutkimuslomaketta käyttäen (Heikkilä 2004, 19.) Survey-tutkimuksessa aineisto kerätään standardoidusti eli kaikille kyselyyn vastaajille esitetään täysin samat kysymykset. Kerätyn aineiston avulla pyritään selittämään, kuvailemaan ja vertailemaan ilmiöitä (Hirsjärvi 2013, 134, 193.)

4.2 Tutkimusaineisto ja kohdejoukon valinta

Tutkimuksen kohdejoukko määräytyi yhteistyökumppanimme Vanhempien Akatemian järjestämän ala- ja yläasteikäisille ja heidän perheilleen suunnatun perhe- tai teemaliikuntakurssin osallistujista. Osallistujina olivat ala- ja yläasteikäiset lapset ja heidän mukanaan olleet aikuiset. Perhe- ja teemaliikuntakurssia on järjestetty vuodesta 2011 lähtien ja lähetimme kyselyn kaikille näiden vuosien aikana kurssin käyneille perheille. Tutkimuksemme perusjoukoksi saimme 186. Sähköposteja palautui takaisin 27 kappaletta, joten lopulliseksi perusjoukoksi saimme 159. Suuren kohdejoukon

vuoksi tutkimuksemme oli kvantitatiivinen eli määrällinen. Kyselyssämme ei käytetty otantamenetelmää, koska tarkoituksena oli, että kaikki kurssille osallistuneet saavat vastata kyselyyn.

4.3 Tutkimuksen toteutus

Mittari on laadittu strukturoiduista eli suljetuista kysymyksistä, avoimista kysymyksistä sekä asteikkoihin eli skaaloihin perustuvista kysymyksistä. Strukturoiduissa kysymyksissä on valmiit vastausvaihtoehdot, joista vastaaja valitsee sopivan tai sopivat vastausvaihtoehdot. Strukturoituja kysymyksiä käytetään, kun tiedetään etukäteen vastausvaihtoehdot ja niitä on rajoitettu määrä. Tarkoituksena on vähentää virheiden määrää rajatuilla vastausvaihtoehdoilla ja yksinkertaistaa samalla vastausten käsittelyä ja analysointia. (Heikkilä 2004, 50.) Avoimissa kysymyksissä annetaan vastaajalle mielipiteitä rajaamaton mahdollisuus vastata, eikä vastausvaihtoehdoilla rajata vastauksia. Näin vastaaja saa ilmaista omin sanoin mielipiteensä. Avoimia kysymyksiä käytetään, kun vaihtoehdot ei tarkkaan tunneta etukäteen. Avoimet kysymykset eivät valmiiksi ehdota valmiita vastauksia vaan antavat lisätietoa monivalinta- ja suljettujen kysymysten vastauksiin analysointivaiheessa mahdollisesti (Heikkilä 2004, 49; Hirsjärvi ym. 2013, 201.)

Mittarin toteutus voidaan jakaa neljään eri vaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa kartoitetaan vastaajan tai vastaajien esi- ja taustatiedot. Toisessa vaiheessa kartoitamme vastaajan tai vastaajien terveystottumukset opinnäytetyössä käsiteltävien näkökulmien mukaisesti. Kolmannessa vaiheessa keräämme vertailukelpoiset vastaukset verrattuna toisen vaiheen vastauksiin käsittelemällä samoja teemoja. Neljännessä vaiheessa annamme vastaajalle tai vastaajille mahdollisuuden kirjoittaa vapaata sanaa liikuntakurssille osallistumiseen liittyviin teemoihin sekä yleistä palautetta kurssin järjestelyistä, sisällöstä ja kokemuksista.

Tutkimuksen toteutimme Webropol-kyselynä. Webropol on vuonna 2002 perustettu verkkokyselytutkimus ja analysointiohjelma. Vuosittain yli 30 miljoonaa vastaa Webropolin kyselytutkimuksiin, joita laatii yli 70 000 Webropolin käyttäjää. (Webropol. Hakupäivä 8.11.2017). Valitsimme Internetkyselyn, koska kohderyhmän tavoittaminen sähköpostilla oli helpoin tapa ja kyselyn vastaukset tallentuivat suoraan Webropol-ohjelman tietokantaan. Vastausten käsittely Webropolin tilasto-ohjelmistolla onnistui heti kyselyn sulkeuduttua. Yhteistyökumppanimme Vanhempien akatemia lähetti kyselyn kohdejoukon sähköposteihin. Sähköpostissa oli saatekirje yhteistyökumppaniltamme ja linkki Webropol-kyselyyn.

Annoimme ensin viikon vastausaikaa ja sen jälkeen yhteistyökumppanimme lähetti muistutusviestin niille, jotka eivät vielä olleet vastanneet kyselyyn. Muistutusviestin saaneet saivat vielä toisen viikon aikaa vastata kyselyyn. Tällä muistutusviestillä halusimme saada mahdollisimman hyvän vastausprosentin kyselyymme ja parantaa kyselyn luotettavuutta. Testasimme kyselymme toimivuuden Webropolin omalla esitestaus-järjestelmällä. Olemme käyttäneet esitestauksessa Webropolin esikatselu työkalua. Yhteistyökumppanimme kanssa olemme muokanneet kyselyn heille sopivaksi ja toimivaksi. Virallista esitestausta emme koeryhmälle tehneet.

4.4 Tutkimusaineiston analyysi ja tulkinta

Tutkimuksen kerätyn aineiston ja tutkimustulosten analysointi ja johtopäätösten teko ovat tutkimuksen ydinasia. Analysointivaiheessa tutkijoille selviää tutkimusongelmaansa vastaus (Hirsjärvi ym. 2013, 221.) Tutkimuksen analysointi aloitetaan tutkimusaineiston tarkastuksella ja järjestämisellä. Tarkastetaan kyselyn vastaukset, onko niissä selviä virheitä ja puuttuuko vastauksia ja tietoja. Huomioidaan vaikuttaako analysointiin puuttuvat vastaukset tietyistä kysymyksistä, voidaanko tieto saada käyttämällä keskiarvotietoa. Aineiston käsittely suositellaan aloitettavaksi mahdollisimman pian keruuvaiheen jälkeen (Hirsjärvi 2013, 221-222.)

Aloitimme aineiston analysoinnin heti Webropol kyselyn sulkeuduttua kahden viikon vastausajan jälkeen. Tutkimuksen tulkinta tehdään analysoinnin jälkeen, missä tutkijat pohtivat analyysin tuloksia ja tekevät johtopäätökset. Tulkinnalla tarkoitetaan analysoinnin jälkeen esiin tulevien asioiden selkiyttämistä ja pohtimista. Tulkinnassa tulisi tutkijan huomioitava useampia tulkintoja vastauksissa. Analysoinnin ja tulkinnan lisäksi on tuloksista laadittava synteesejä, joka kokoavat yhteen pääaseikat ja antavat vastaukset asetettuun tutkimusongelmaan. Johtopäätökset perustuvat näihin laadittuihin synteeseihin. Tutkijan tulisi pohtia saatujen tulosten merkitystä tutkimusalueella, mutta myös sitä, onko tuloksilla laajempaa merkitystä (Hirsjärvi 2013, 229-230.)

Havainnollistimme tutkimustuloksia graafisin menetelmin, valiten helposti ymmärrettävät ja selkeät kuvaajat. Käytimme graafisina kuvaajina pylväs-, piirakka-, viiva-, ja pinottuja palkkikuvaajia. Kuvaajissa näkyy kuvaajan kyseisen osan frekvenssi. Kirjoitimme myös kuvaajat auki, tulkitsemalla prosentuaalisen osuuden vastausvaihtoehdon vastaajista, kunkin kysymyksen kohdalla. Kirjoi-

timme mukaan myös avoimen vastausvaihtoehdon vastauksia, siten kuten ne oli kirjoitettu kyselyyn. Mahdolliset useaan kertaan sanasta sanaan ilmaistut samat avoimet vastaukset suodatimme pois, jotta vastausten tulkinnan lukeminen olisi lukijalle mielekkäämpää. Tämä toimenpide ei muuttanut vastausten lopputulemaa, sillä avoimet vastausvaihtoehdot luokiteltiin omaksi prosentuaaliseksi kokonaisuudeksi, jokaisessa kysymyssarjassa.

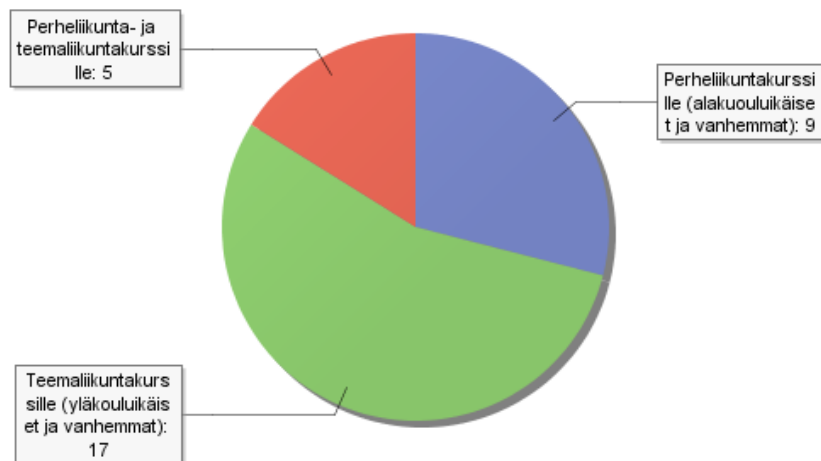
5. TUTKIMUSTULOKSET

Pyrimme kartoittamaan laajasti kursseille osallistuneita perheitä ja saamaan riittävästi tietoja itse kurssista, sekä sen vaikutuksista perheen arkeen fyysisillä, sosiaalisilla ja psyykkisillä osa-alueilla. Kyselymme oli määrällinen tutkimuskysely, joka koostui neljästä osa-alueesta. Osa-alueet olivat taustatietoja kartoittava, kursseihin liittyvät kysymykset ja fyysisiä, sosiaalisia ja psyykkisiä osa-alueita kartoittavat sekä lisäksi lopussa oli avoimia kysymyksiä, joiden tarkoituksena oli antaa lisää tietoa tilaajalle, jotta he pystyvät kehittämään kursseja. Kysymyksissä oli useissa mukana myös muu/muuta vaihtoehto, johon vastaaja pystyi kirjoittamaan vapaasti vaihtoehdon, joka sopi perheelle paremmin. Fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä osa-aluetta arvioivassa osuudessa jokaisen osa-alueen jälkeen oli avoin vastausvaihtoehto, johon perhe pystyi kirjoittamaan omia kokemuksia kurssin fyysiseen, sosiaaliseen tai psyykkiseen osa-alueeseen liittyen.

Taustatiedot osiossa kysyttiin laajasti vastaajien perustietoja. Kysyimme muun muassa, mille kurssille perhe osallistui, mistä perhe kuuli kurssista, oliko perheessä kurssille osallistuessa erityisen tuentarpeen alla olevia lapsia. Taustatiedoissa kysyimme aikuisten osallistujien sukupuolta, ikää, koulutustaustaa, työllisyystilannetta ja vanhempien osallisuutta eli osallistuivatko molemmat aikuiset vai vain toinen kursseille lasten kanssa. Lisäksi osoitimme osallistuneisiin lapsiin kysymyksiä, jotka kartoittivat lasten ikää, sukupuolta, sekä kuinka monta lasta perheestä osallistui kurssille ja kuinka moni lapsista osallistui kyselyn täyttämiseen. Kursseihin liittyvät kysymykset kartoittivat muun muassa perheen perhemuotoa, perheen kokoonpanoa kurssilla, minkä vuoden kurssille perhe osallistui, perheen liikunnan määrää ja laatua ennen kurssia lasten ja aikuisten osalta, sekä liikunnan määrää ja laatua kurssin jälkeen lasten ja aikuisten osalta. Lisäksi tässä osiossa kysyimme väittämiä kurssiin liittyen ja kurssin vaikutusta perheen arkeen. Fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä osa-aluetta arviovia osuus, jakautui edellä mainittuihin kolmeen erilliseen kysymys sarjaan. Kysymyssarjat koostuivat kuudesta kahteentoista kysymykseen, joissa vastaaja pystyi valitsemaan jokaisen kysymyksen kohdalla vaihtoehdoista: täysin samaa mieltä, samaa mieltä, ei osaa sanoa, erimieltä ja täysin erimieltä. Osuudessa kysymykset olivat kohdennettu niin että jokaisella, fyysisellä, sosiaalisella ja psyykkisellä osuudella olivat omat painotetut kurssiin liittyvät kysymykset.

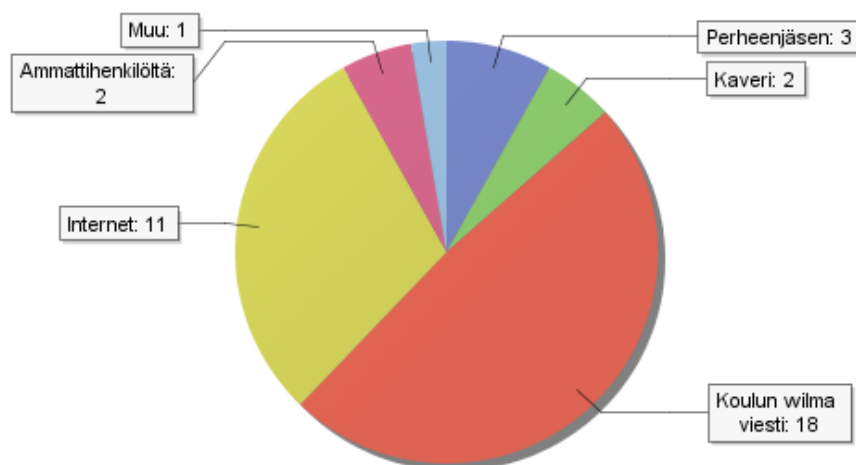
5.1 Vastaajien taustatiedot

Perheiden osallistuminen kursseille jakaantui niin, että vastaajista 29% on käynyt Perheliikuntakurssin, 55% Teemaliikuntakurssin ja 16% molemmat liikuntakurssit.



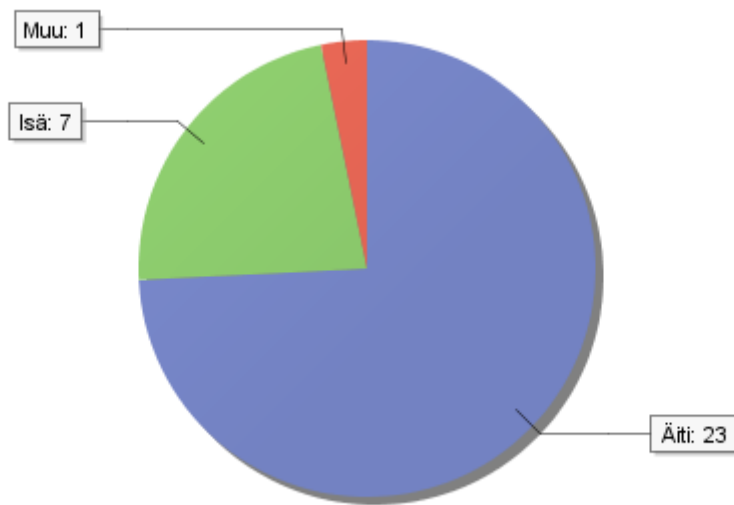
KUVIO 2. Perheiden osallistuminen kursseille

Vastaajat olivat saaneet tietoa kurssista perheenjäseniltä 10%, kavereilta 6%, koulun Wilman kautta 58%, internetistä 35%, ammattihenkilöltä 6% ja muualta 3%. Muu-kohdan avoin vastaus oli koulusta tuli kirje. Vastaajilla oli mahdollisuus valita useampi vastausvaihtoehto. Näin ollen vastauksia tuli 37 kappaletta, vaikka vastaajia kysymykseen oli 31.



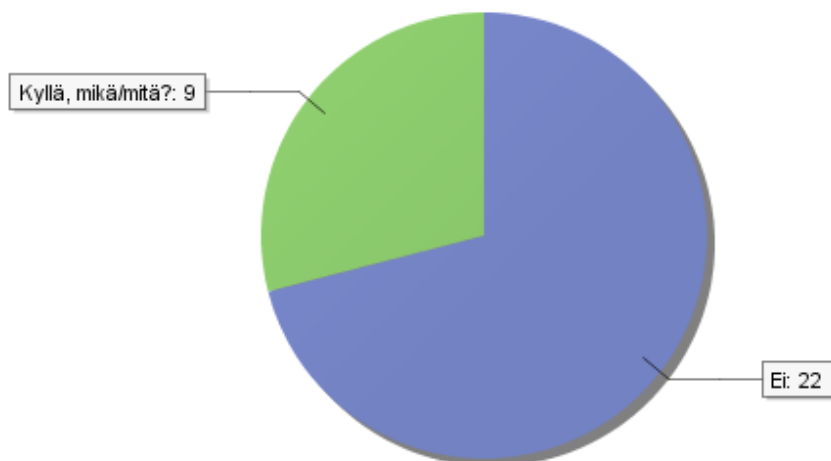
KUVIO 3. Kurssista kuulemisen lähteet

Kyselyn täyttämiseen osallistui äitejä 74%, isejä 23% ja muita kuin äiti tai isi 3%. Muu-kohdan vastaus oli äitipuoli.



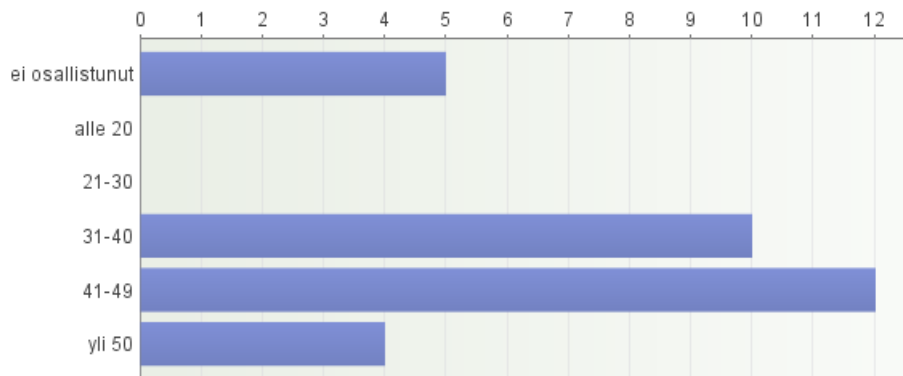
KUVIO 4. Kyselyyn vastaajien erittely

Vastanneista perheistä 71%:lla ei ollut erityisen tuentarvetta ja 29% oli erityisen tuentarve. Avoi-
meen kohtaan erityisen tuentarpeen määrittelyssä vastattiin ADHD, ADD, Asperger, sosiaaliset tai-
dot, kehitysvamma, sensorisen integraation häiriöitä ja tunteiden hallinnan haastetta, synnynnäi-
nen sydänvika ja kuulonäkövamma.



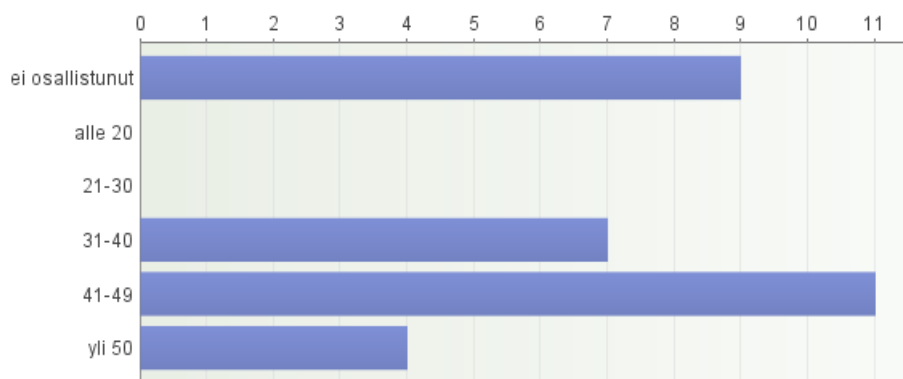
KUVIO 5. Kurssin käyneet, joilla erityisen tuentarvetta

Vastanneiden naisten ikäjakauma oli 31-40-vuotiaita 32%, 41-49-vuotiaita 39% ja yli 50-vuotiaita 13%. Alle 20-vuotiaita ja 21-30-vuotiaita naisia ei vastannut kyselyyn yhtään. Vastanneista perheistä 16% :ssa vain isä on osallistunut lasten kanssa kurssille.



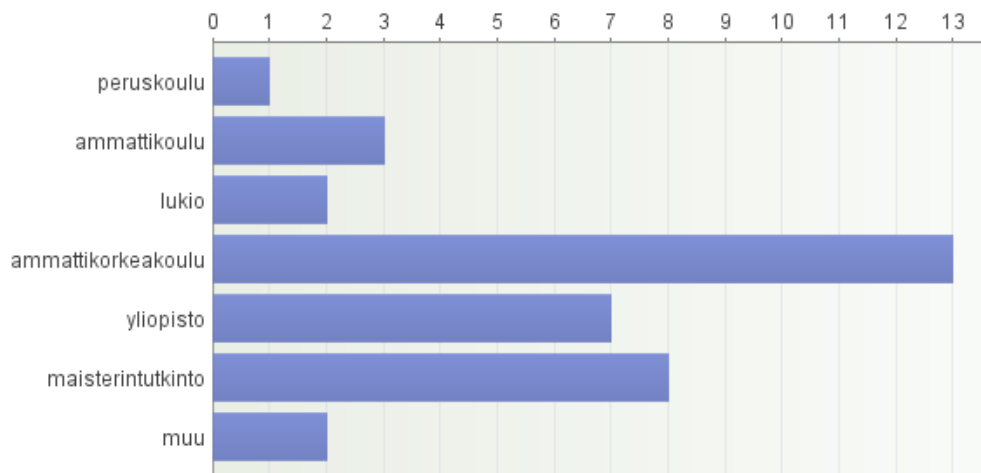
KUVIO 6. Naisen ikä

Vastanneiden miesten ikäjakauma oli 31-40-vuotiaita 23%, 41-49-vuotiaita 35% ja yli 50-vuotiaita 13%. Alle 20-vuotiaita ja 21-30-vuotiaita miehiä ei vastannut kyselyyn yhtään. Vastanneista perheistä 29%:ssa vain äiti osallistui kurssille lasten kanssa.



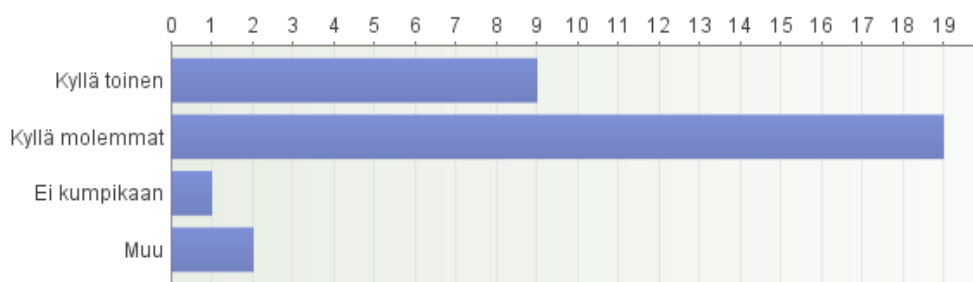
KUVIO 7. Miehen ikä

Vastaajien pohjakoulutuksista 3% oli peruskoulun käyneitä, 10% ammattikoulun käyneitä, 6% lukion käyneitä, 42% ammattikorkeakoulun käyneitä, 23% yliopiston käyneitä, maisterin tutkinnon suorittaneita 26% ja 6% muun vastausvaihtoehdon valinnoita. Avoimeen kohtaan oli vastattu lukio+ammattikoulu ja opistotaso. Kysymyksessä pystyi vastaamaan useampaan kohtaan, joten siksi vastauksia 36 ja vastaajia 31 kappaletta.



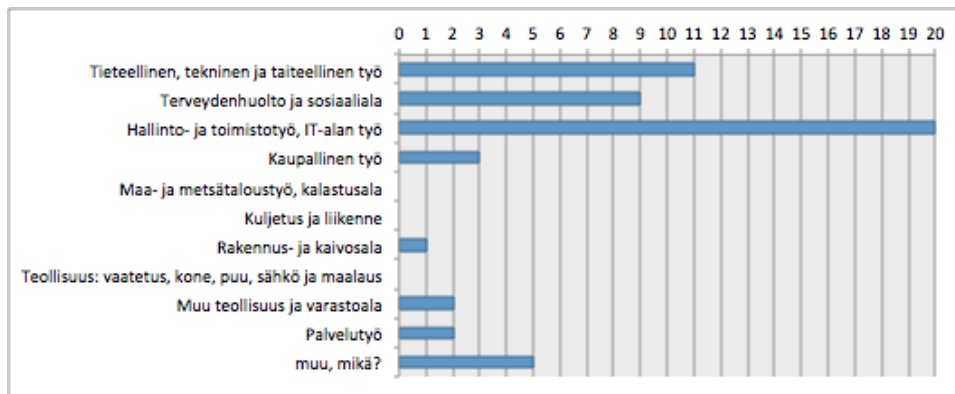
KUVIO 8. Lapsen kanssa kurssille osallistuneiden aikuisten pohjakoulutus.

Vastanneista perheistä 29%:ssa toinen aikuisista oli työelämässä, 61%:ssa perheistä molemmat vanhemmat olivat työelämässä kurssin aikana, 3%:ssa perheistä vanhemmat eivät olleet työelämässä ja 7%:ssa muu avoin vastaus. Avoimessa vastauksessa vastattiin kyllä, yksinhuoltaja työelämässä ja toisessa vastauksessa toinen koko ajan, toinen osan ajasta.



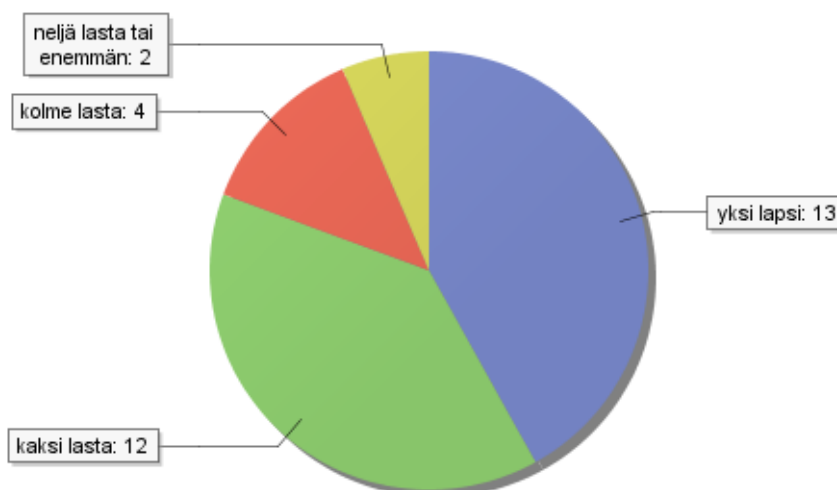
KUVIO 9. Kurssille osallistuneiden aikuisten työelämätilanne

Vastanneista työelämässä olevien vanhempien ammattialat jakaantuivat 21% tieteelliseen, teknilliseen ja taiteelliseen työhön, 17% terveydenhuolto ja sosiaaalialle, 38% hallinto- ja toimistotyöhön sekä IT-alan työhön, 6% kaupalliseen työhön, 2% rakennus ja kaivosalalle, 4% muu teollisuus ja varastoalalle, 4% palvelutyöhön ja 9% muuhun alalle. Avoimeen kohtaan oli vastattu yrittäjä kouluttaja, opetusala, yrittäjä sekä yrittäjä puolison sihteeri, toimistotyöntekijä.



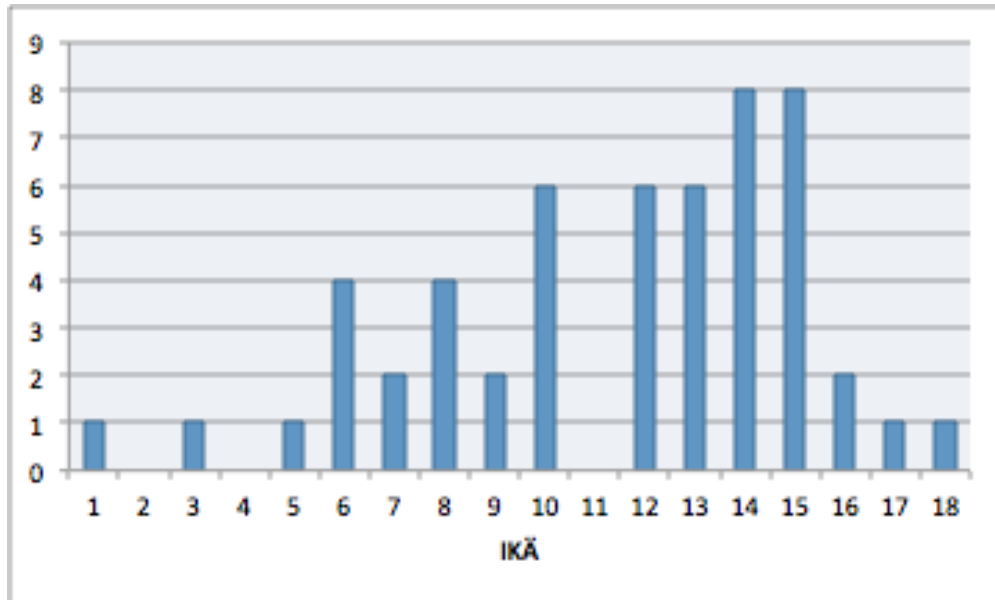
KUVIO 10. Toisen vanhemman pääsääntöinen ammattiala kurssin aikana

Lasten lukumäärä vastanneissa perheissä vaihteli yhdestä lapsesta neljään tai useampaan lapseen. Yhden lapsen kanssa kurssille osallistui 39%, kahden lapsen kanssa 39%, kolmen lapsen kanssa 13% ja neljän tai useamman lapsen kanssa 6% perheistä.



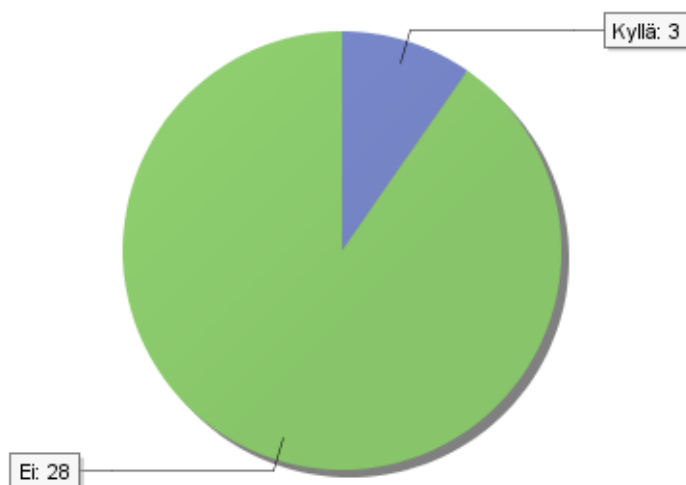
KUVIO 11. Kurssille osallistuneiden perheiden lasten lukumäärä

Vastanneiden lasten ikäjakauma oli yksivuotiaasta 18-vuotiaaseen. Lasten sukupuoli jakaantui tasan puoliksi tyttöjen ja poikien välillä. Ohjeistimme vastaamaan avoimeen kysymykseen niin, että lapsen iästä ja sukupuolesta käytettäisiin lyhenteitä t=tyttö ja p=poika iän perässä. Vastauksia, joissa lasten sukupuoli jäi mainitsematta, oli viisi kappaletta. Yhteensä lapsia osallistui kursseille 55.



KUVIO 12. Osallistuneiden lasten ikäjakauma

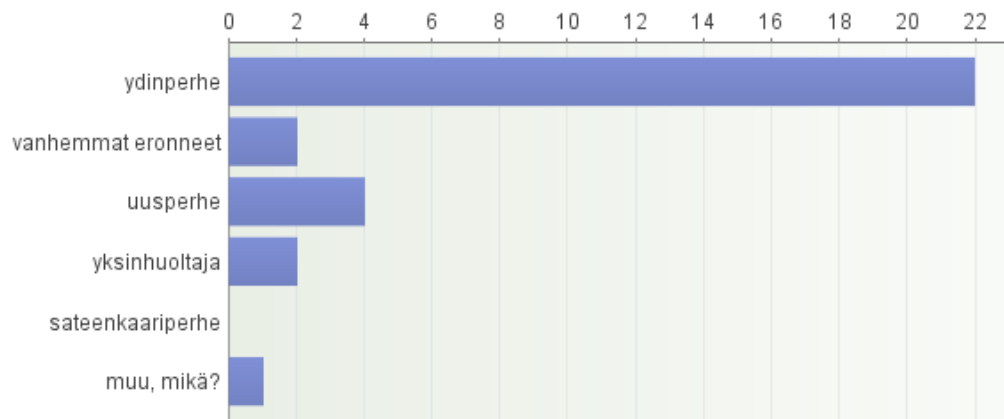
Kurssin käyneistä lapsista kyselyn täyttämiseen osallistui 10%. Kyllä-kohtaan vastanneilla lapsilla oli mahdollisuus kertoa kokemuksiaan kurssista hymynaamojen avulla. Vastauksia tuli yhdeksältä lapselta, joista viisi tykkäsi kurssista todella paljon ja neljä tykkäsi kurssista.



KUVIO 13. Lapsien osallistuminen kyselyn täyttämiseen

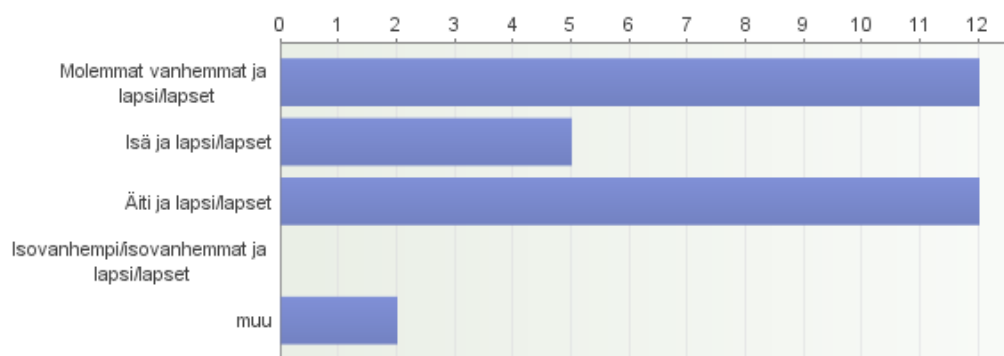
5.2 Kursseihin liittyvät kysymykset

Vastanneiden perhemuodot koostuivat 71% ydinperheistä, 13% uusioperheistä, 6% eroperheistä, joissa vanhemmilla yhteishuoltajuus, 6% yksinhuoltaja perheistä sekä 3% muu perhemuoto. Avoin kohdan vastaus oli kurssin aikana ydinperhe, nyt vanhemmat eronneet.



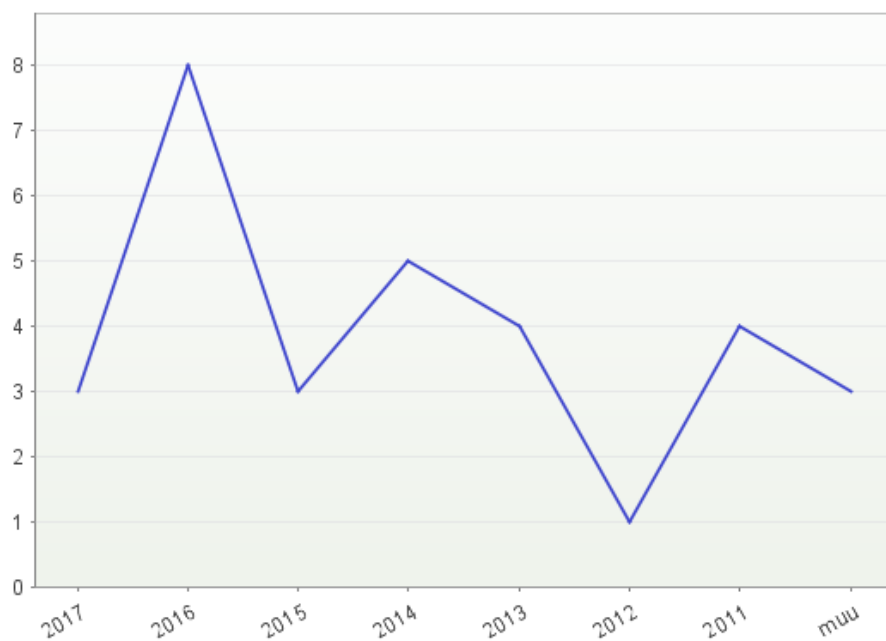
KUVIO 14. Perhemuoto kurssiin osallistuessa

Vastanneiden perheiden kokoonpano kurssin aikana oli 39%:ssa molemmat vanhemmat mukana lasten kanssa jossain vaiheessa kurssia, 39%:ssa äiti oli mukana lasten kanssa, 16%:ssa isä oli lasten kanssa mukana ja 6% perheen kokoonpano oli muu. Avoimet vastaukset olivat äitipuoli ja lapsi, pääasiassa äiti ja lapset sekä kerran isä oli mukana.



KUVIO 15. Kurssille osallistuneiden kokoonpano

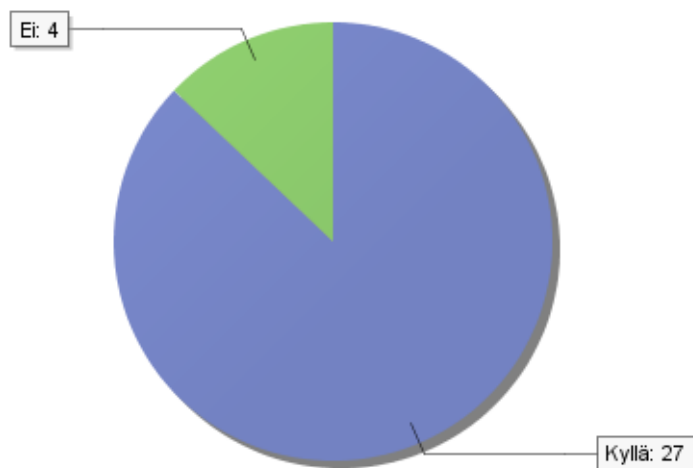
Vastanneiden osallistuminen kursseille jakaantui vuosien 2011-2017 välille. Vastaaajista 10% oli käynyt v.2017, 26% v.2016, 10% v.2015, 16% v.2014, 13% v.2013, 3% v.2012 ja 13% v.2011 kurssin. Muu-kohtaan tuli 10% vastauksista.



KUVIO 16. Kurssille osallistumisen ajankohta

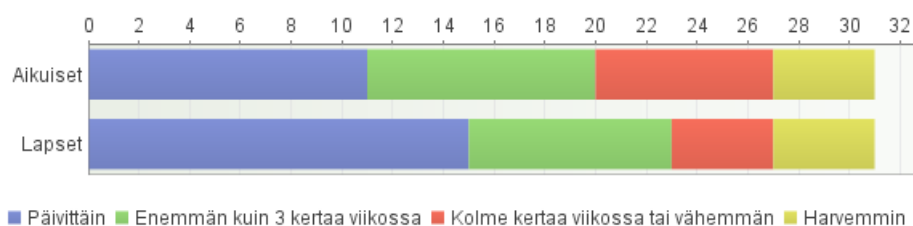
5.3 Perhe/teemaliikuntakurssin vaikutus perheen fyysiseen hyvinvointiin

Vastanneista perheistä 87% liikkui yhdessä ennen kurssia.



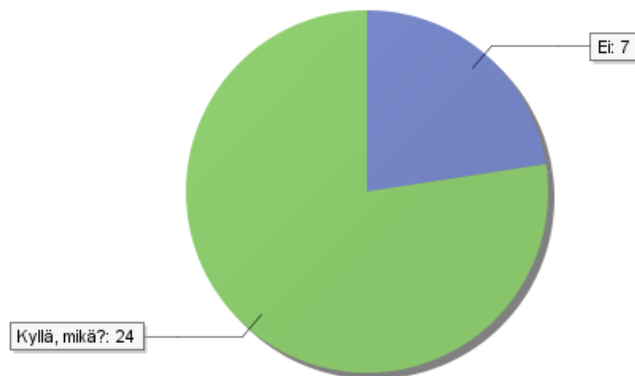
KUVIO 17. Perheiden liikkuminen yhdessä ennen kurssia

Ennen kurssia perheiden vanhemmista 35% liikkui päivittäin, 29% enemmän kuin kolmesti viikossa, 23% kolme kertaa viikossa tai vähemmän ja 13% harvemmin kuin kerran viikossa. Ennen kurssia lapsista 48% liikkui päivittäin, 26% enemmän kuin kolmesti viikossa, 13% kolme kertaa viikossa tai vähemmän ja 13% lapsista liikkui ennen kurssia harvemmin kuin kerran viikossa.

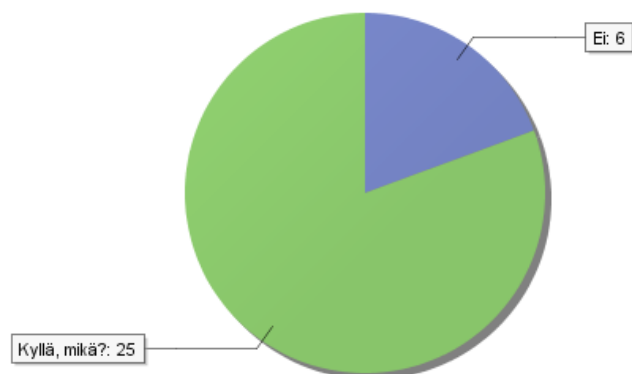


KUVIO 18. Perheen fyysinen aktiivisuus ennen kurssia

Perheistä 77%:ssa aikuisilla oli liikuntaharrastus. Aikuisten liikuntaharrastuksina oli muun muassa hiihto, kuntosali, koiran ulkoilutus, sauvakävely, kävely, lenkkeily, retkeily, pyöräily, ulkoilu, uinti, kalastus, marjastus, jooga, jalkapallo, tanssi, salibandy, koripallo, sähly ja juoksu. Osallistuneista perheistä 81%:ssa lapsilla oli ennen kurssia liikuntaharrastus. Lasten liikuntaharrastuksina mainittiin muun muassa hiihto, tanssi, yleisurheilu, kuntosali, vesipallo, koiran ulkoilutus, trampoliini, uinti, tanssi, retkeily, lumilautailu, kuoro, sähly, uimahyppy, pihatyöt, pyöräily, ratsastus, koriskerho, jalkapallo, pesäpallo, taekwondo, sulkapallo, tennis ja jääkiekko.

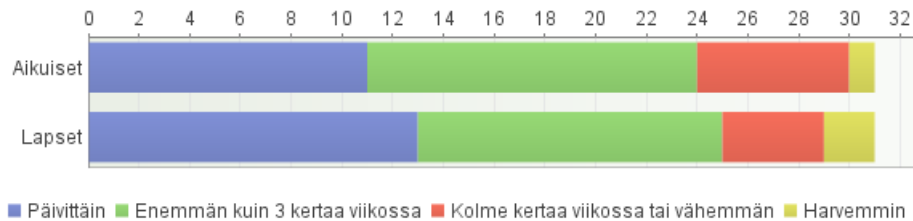


KUVIO 19. Perheen aikuisilla liikuntaharrastus ennen kurssia



KUVIO 20. Perheen lapsella/lapsilla liikuntaharrastus ennen kurssia

Kurssin jälkeen perheistä 35%:ssa aikuiset ovat liikkuneet päivittäin, 42%:ssa enemmän kuin kolme kertaa viikossa, 19%:ssa kolme kertaa viikossa tai vähemmän ja 3%:ssa harvemmin kuin kerran viikossa. Kurssin jälkeen perheistä 42%:ssa lapset liikkuvat päivittäin, 39%:ssa enemmän kuin kolme kertaa viikossa, 13%:ssa kolme kertaa viikossa tai vähemmän ja 6%:ssa vähemmän kuin kerran viikossa.



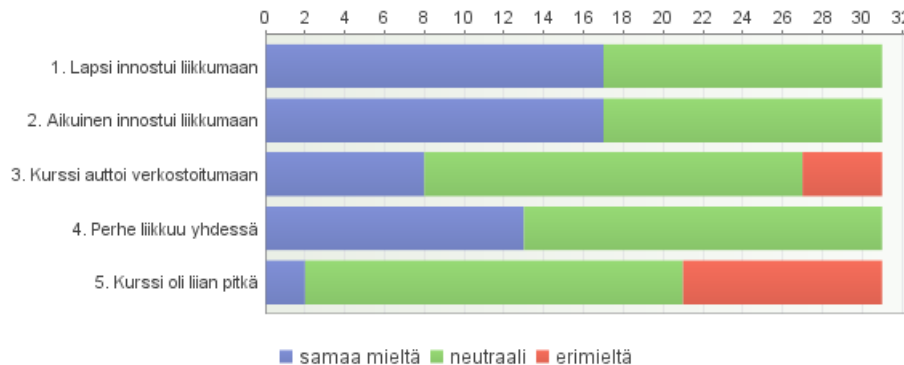
KUVIO 21. Perheen fyysinen aktiivisuus kurssin jälkeen

Perheistä 77%:lla liikkuminen pysyi samana heti kurssin jälkeen kuin kurssin aikana, 23% perheistä liikkuminen lisääntyi heti kurssin jälkeen. Tänä päivänä 13%:ssa perheistä liikkuminen on vähentynyt, 71%:lla perheistä yhteinen liikkuminen on pysynyt tänä päivänä samana kuin kurssin aikana, 16%:lla perheistä yhdessä liikkumista on tänä päivänä enemmän kuin kurssin aikana.



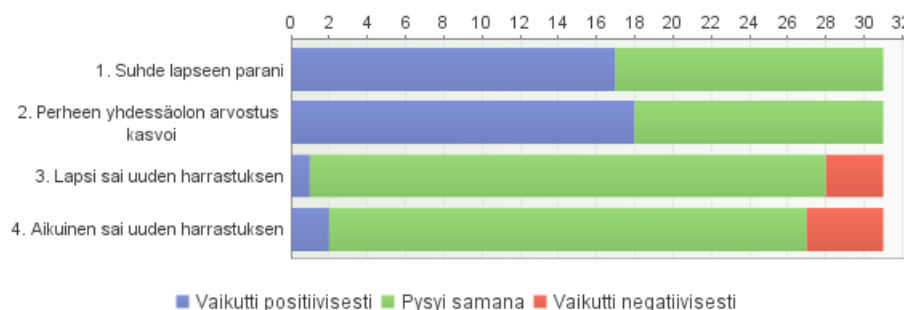
KUVIO 22. Kurssien vaikutus perheen yhteiseen fyysiseen aktiivisuuteen

Kyselyn fyysiseen hyvinvointiin liittyvissä väittämissä kurssille osallistuneissa perheissä 55%:ssa lapsi innostui liikkumaan ja 45%:ssa lapsen innostus liikuntaa kohtaan on pysynyt samana. Perheistä 55% aikuinen innostui liikkumaan kurssin myötä ja 45%:lla aikuisista liikkuminen pysyi samana. Kurssi auttoi 26% perheistä verkostoitumaan, 61% ei kokenut muutosta ja 13% oli eri mieltä. 42% perheistä koki, että perhe liikkui kurssin aikana enemmän yhdessä, 58% koki yhdessä liikkumisen normaalina. 6% perheistä koki kurssin liian pitkäksi, 61% piti kurssia sopivan pituisena ja 32% koki kurssin liian lyhyeksi.



KUVIO 23. Väittämiä kurssista

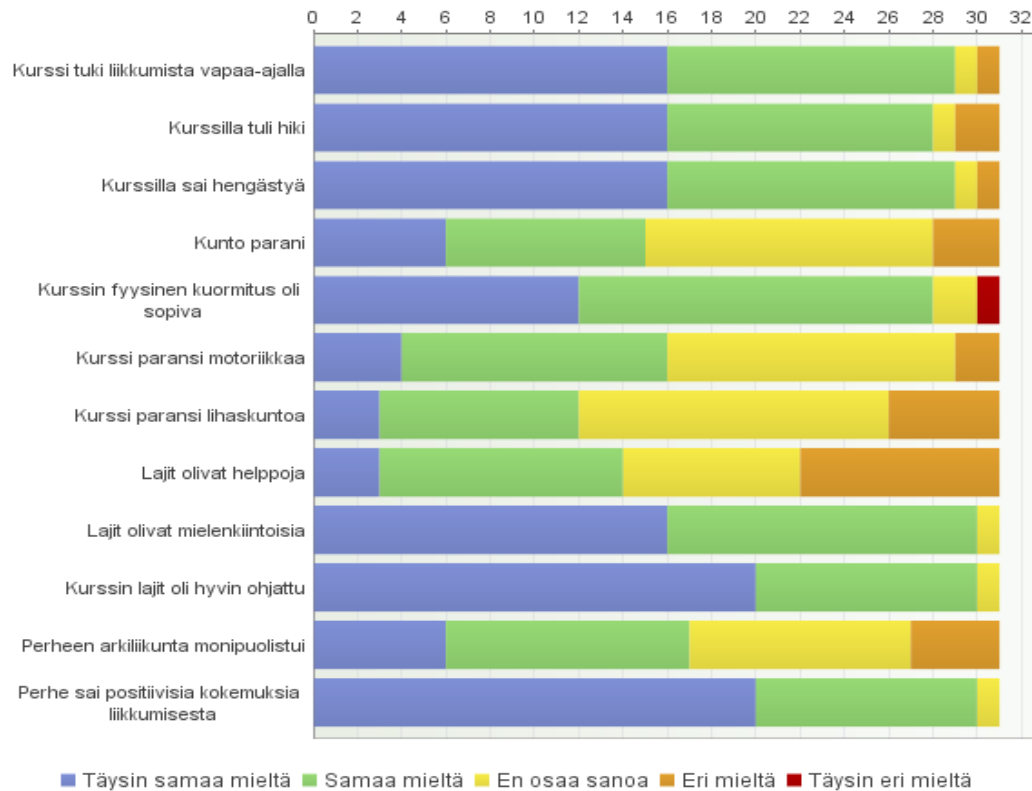
Vastanneista perheistä 55% koki kurssin vaikutuksen parantaneen suhdetta lapseen, 45% koki suhteen lapseen pysyneen samana. Perheen yhdessä olon arvostus kasvoi 58% vastanneista perheistä ja 42% koki yhdessä olon arvostuksen pysyneen samana. 3%:ssa perheistä lapsi sai uuden harrastuksen kurssin myötä, 87% perheistä koki lapsen harrastuneisuuden pysyneen samana, 10% perheistä koki lapsen harrastuneisuuden muuttuneen kurssin myötä negatiiviseen suuntaan. 6%:ssa perheistä aikuinen sai kurssin myötä uuden harrastuksen, 81%:ssa aikuisen harrastuksellisuus pysyi samana ja 13%:ssa perheistä kurssilla oli negatiivinen vaikutus aikuisen harrastukseen.



KUVIO 24. Kurssin vaikutus perheen arkeen

5.4 Perhe/teemaliikuntakurssin vaikutus perheen fyysiseen hyvinvointiin

Vastanneista perheistä 52% koki olevansa täysin samaa mieltä, 42% perheistä on samaa mieltä, 3% ei osaa sanoa ja 3% on eri mieltä väittämästä: kurssi tuki liikkumista vapaa-ajalla. Kurssilla tuli hiki väittämän kanssa 52% perheistä on täysin samaa mieltä, 39% samaa mieltä, 3% ei osaa sanoa ja 6% on eri mieltä. Kurssilla sai hengästyä väittämään 52% perheistä vastasi täysin samaa mieltä, 42% samaa mieltä, 3% ei osaa sanoa ja 3% eri mieltä. Kunto parani väittämästä 19% perheistä on täysin samaa mieltä, 29% samaa mieltä, 42% ei osaa sanoa ja 10% on eri mieltä. Väittämän kurssin fyysinen kuormitus oli sopiva, kanssa täysin samaa mieltä on 39% perheistä, samaa mieltä 52%, ei osaa sanoa 6% ja täysin eri mieltä 3%. Kurssi paransi motoriikkaa 13% perheistä on täysin samaa mieltä, 39% samaa mieltä, 42% ei osaa sanoa ja 6% on eri mieltä. Kurssi paransi lihaskuntoa väittämän kanssa perheistä 10% on täysin samaa mieltä, 29% samaa mieltä, 45% ei osaa sanoa ja 16% on eri mieltä. Lajit olivat helppoja väittämän kanssa 10% perheistä on täysin samaa mieltä, 35% samaa mieltä, 26% ei osaa sanoa ja 29% on eri mieltä. Lajit olivat mielenkiintoisia väittämään 52% perheistä vastasi täysin samaa mieltä, 45% samaa mieltä ja 3% ei osaa sanoa. Kurssin lajit oli hyvin ohjattu väittämän kanssa perheistä 65% on täysin samaa mieltä, 32% samaa mieltä ja 3% ei osaa sanoa. Perheen arkiliikunta monipuolistui väittämässä perheistä 19% oli täysin samaa mieltä, 35% samaa mieltä, 32% ei osaa sanoa ja 13% on eri mieltä. Perhe sai positiivisia kokemuksia liikkumisesta väittämän kanssa 65% perheistä on täysin samaa mieltä, 32% samaa mieltä ja 3% ei osaa sanoa.

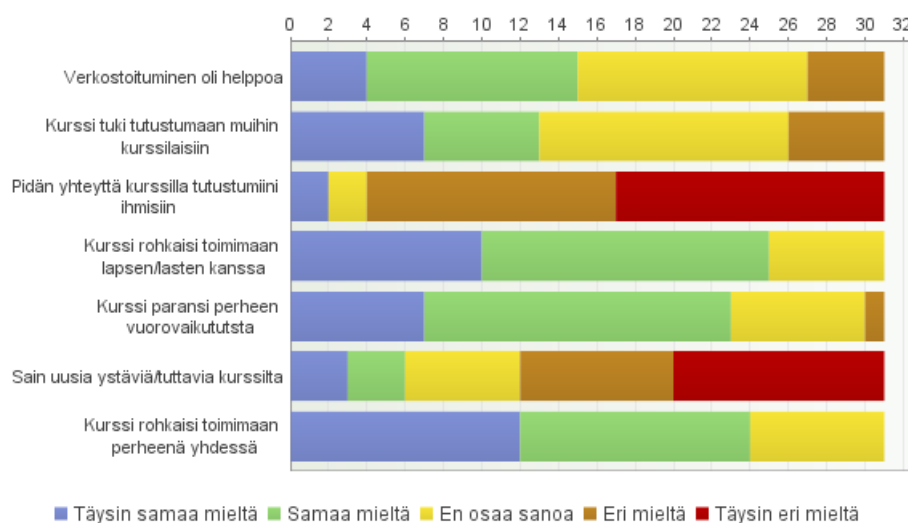


KUVIO 25. Fyysinen ulottuvuus

Vastanneet perheet kokivat onnistumisen tunteita paljon kurssin aikana eri lajien parissa, vastauksia avoimeen kohtaan tuli monipuolisesti. Vastausten analysoinnin jälkeen enimmäkseen vastauksissa oli positiivista palautetta liittyen kokemuksiin uusien lajien parissa sekä uusiin ihmisiin tutustuessa. Monet olivat maininneet urheilulajin, josta olivat pitäneet. Lisäksi monet olivat maininneet lasten kanssa vietetyn ajan olleen mukavaa ja tärkeää yhdessäoloa. Tässä muutama avoin vastaus esimerkkinä: *"yhteistä hauskaa lapsen kanssa"*, *"lastenkin kanssa voi harrastaa"*, *"sai uusia kokemuksia liikuntalajeista, joista ei edes tiennyt mm pilvijooga"* ja *"arjesta irtautuminen, uusien lajeihin tutustuminen"*.

5.5 Perhe/teemaliikuntakurssin vaikutus perheen sosiaaliseen hyvinvointiin

Vastanneista perheistä 13% on täysin samaa mieltä väittämän, verkostoituminen kurssilla oli helppoa kanssa, 35% on samaa mieltä, 39% ei osaa sanoa ja 13% perheistä on eri mieltä. Kurssi tuki tutustumista muihin kurssilaisiin väittämän kanssa perheistä 23% on täysin samaa mieltä, 19% samaa mieltä, 42% ei osaa sanoa ja 16% on eri mieltä. Pidän yhteyttä kurssilla tutustumiini ihmisiin väittämän kanssa 6% perheistä on täysin samaa mieltä, 6% ei osaa sanoa, 42% on eri mieltä ja 45% täysin eri mieltä. Kurssi rohkaisi toimimaan lasten tai lapsen kanssa väittämän kanssa täysin samaa mieltä on 32% perheistä, 48% samaa mieltä ja 19% ei osaa sanoa. 23% perheistä on täysin samaa mieltä, että kurssi paransi perheen vuorovaikutusta, 52% on samaa mieltä, 23% ei osaa sanoa ja 3% on eri mieltä väittämän kanssa. Sain uusia ystäviä tai tuttavuuksia kurssilla, väittämän kanssa täysin samaa mieltä on 10% perheistä, samaa mieltä on 10%, ei osaa sanoa 19%, eri mieltä 26% ja täysin eri mieltä väittämän kanssa on 35%. Kurssi rohkaisi toimimaan perheenä yhdessä väittämään vastasi 39% täysin samaa mieltä, 39% samaa mieltä ja 23% ei osaa sanoa.



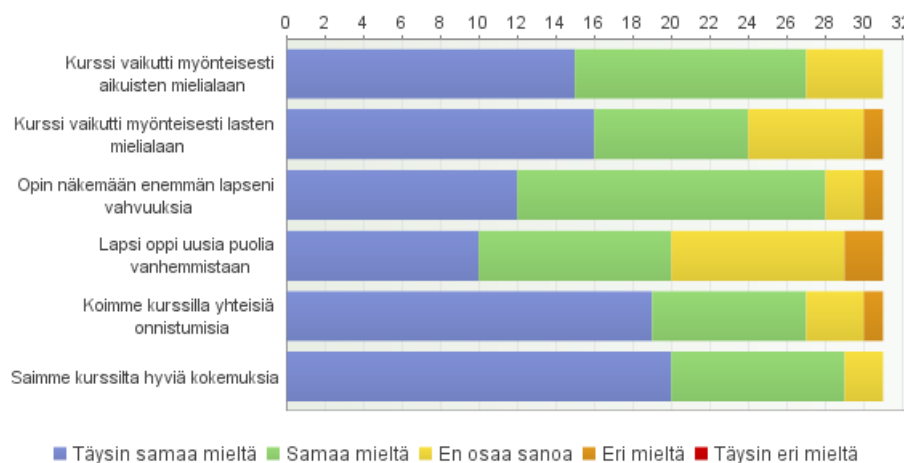
KUVIO 26. Sosiaalinen näkökulma

Vastaajat kertoivat avoimessa kysymyksessä monipuolisesti kurssin aikana kokeneista onnistumisen tunteistaan. Yleisesti vastaukset olivat positiivisia ja sosiaalinen hyvinvointi pysynyt samana tai parantunut. Useamman kerran vastattiin lapsen kanssa oleminen ja yhdessä tekeminen oli tärkeää. Lisäksi ihmiset kokivat kurssin jälkeen olevansa rohkeampia uusiin ihmissuhteisiin ja sosiaalisempia. Avoimeen kysymykseen tuli paljon monipuolisia vastauksia. Tässä esimerkkinä muutama: "Mukavat kurssikaverit", "kurssin jälkeen tuli hieman helpommin lähdettyä lasten kanssa ulos", "luottamus lapseen, jotenkin näin lapseni uusin silmin. Hän olikin vahva, hän ohjasi minua",

"kiva kokeilla uusia lajeja ja olla yhdessä lasten kanssa", "Oli ihanaa olla lapsen kanssa yhdessä. Harvoin oli tämän lapsen kanssa, kun yksi on erityislapsi", "Uusiin ihmisiin tutustuu nyt ennakkoluulottomammin.", "Sai touhuta uusien ystävien kanssa."

5.6 Perhe/teemaliikuntakurssin vaikutus perheen psyykkiseen hyvinvointiin

Vastanneiden perheiden mielipiteet kurssin vaikutuksesta myönteisesti aikuisten mielialaan jakaantui 48% perheistä on täysin samaa mieltä, 39% samaa mieltä ja 13% ei osaa sanoa. Kurssin vaikutukset myönteisesti lasten mielialaan jakaantui väittämässä 52% perheistä on täysin samaa mieltä, 26% samaa mieltä, 19% ei osaa sanoa ja 3% on eri mieltä. Väittämän opin näkemään enemmän lapseni vahvuuksia kanssa 39% on täysin samaa mieltä, 52% samaa mieltä, 6% ei osaa sanoa ja 3% on eri mieltä. Lapsi oppi uusia puolia vanhemmistaan väittämän kanssa 32% on täysin samaa mieltä, 32% samaa mieltä, 29% ei osaa sanoa ja 6% on eri mieltä. Väittämässä koimme kurssilla yhteisiä onnistumisia kanssa täysin samaa mieltä on 61% perheistä, samaa mieltä 26%, ei osaa sanoa 10% ja eri mieltä on 3%. Saimme kurssilta hyviä kokemuksia, väittämän kanssa täysin samaa mieltä on 65% vastanneista perheistä, samaa mieltä 29% ja ei osaa sanoa 6%.



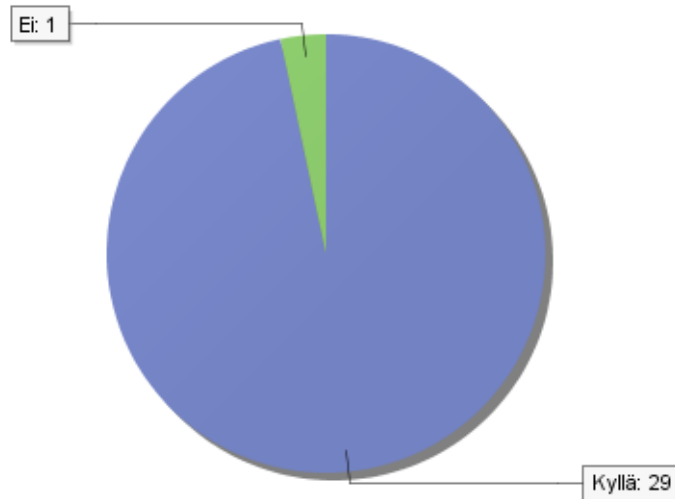
KUVIO 27. Psyykkinen näkökulma

Psyykkiseen näkökulmaan vastatessa vastaajilla oli myös mahdollisuus jättää avoimena kohtana positiivisia kokemuksia psyykkisestä näkökulmasta käsin. Yhdessä olo ja uudet yhteiset kokemukset, sekä vanhempien näkemät uudet puolet lapsissaan koettiin psyykkisesti voimaannuttavina ja positiivisina kokemuksina. Perheen harrastaminen yhdessä koettiin tärkeäksi kokemukseksi sekä lähentäväksi tekijäksi perheessä. Vastauksissa oli myös negatiivisia palautteita liittyen lapsen ja aikuisen suhteeseen, joka kurssin aikana parani, mutta ei jatkunut kurssin jälkeen. Lisäksi mainittiin

kurssilla lapsien heikommin verkostoituvan muiden lasten kanssa, että enemmän omien sisarusten kanssa toimittiin. Tässä muutama vastaus esimerkkinä koskien psyykkistä näkökulmaa: *"Koko perhe harrasti yhdessä ja pääsi kokeilemaan uusia lajeja. Lapset näkivät vanhempien heittäytyvän täysillä mukaan myös lajeihin, joissa olivat huonoja. Kannustaa lapsiakin kokeilemaan uusia asioita."*, *"Saimme hetkeksi uuden äiti/tytär ystävyys-suhteet, mutta valitettavasti siitä ei tullut pysyvää liian suuren erilaisuuden takia."*, *"olimme yhdessä perheenä ulkona, vaikka poikia oli tosi vaikea motivoida mukaan. Perheet olivat perheinä ja pojat eivät innostuneet eivätkä verkostoituneet muiden lasten kanssa."*, *"tutustuimme toisiimme uudessa valossa. näimme toisemme ja ehkä yllätyin, miten taitavia lapsemme olivat... kaikesta huolimatta. luottamus lisääntyi ja myös se havahdutti, että kun vanhempi on päivän töissä niin miksi myös harrastusten pitäisi olla erikseen. Tuon kurssin jälkeen kävimme pelaamassa, samoilla tanssikursseilla, ratsastamassa ja nyt kuntosalilla yhdessä."*, *"Oli todella mukava kokeilla uusia lajeja ja tutustua niihin"*.

5.7 Avoimet kysymykset

Kurssille osallistuneista ja kyselyyn vastanneista perheistä 97% sai kurssilta sitä mitä halusi.



KUVIO 28. Kurssin anti

Vastanneiden perheiden syitä hakeutua kurssille tuli 26 vastausta. Monilla syynä oli uusien kokemusten saaminen ja liikuntalajien kokeilu, yhdessä perheenä oleminen, kurssi oli ilmainen ja saada lapsille kivaa tekemistä. Lisäksi vastauksissa ilmeni lapsien huomiointi erityistilanteissa perheessä ja lapsien rohkaiseminen uusien kokemusten saannissa. Tässä muutama esimerkki avoimista vastauksista liittyen kurssin hakeutumiseen syitä: *"Jotta pääsemme kokeilemaan uusia lajeja*

yhdessä.", "Lisää positiivisia kokemuksia perheen elämään.", "Mukavaa yhdessä tekemistä.", "Vaikutti hauskalta ja meille sopivalta. Kurssi oli ilmainen ja muutenhan lajikokeilut osassa lajeista ovat kalliita. Erityisesti nuoremman lapsen innostuneisuus uusiin juttuihin on välillä kyseenalaista ja siksi ei uskallettu itse maksaa kokeiluja. Nyt uskalletaan mennä koko perheellä useamman lajin pariin.", "Koska perheen vammattomat lapset jäivät vähälle, kun perheeseen tuli vammaisen lapsi, joka tarvitsi runsaasti resursseja. Halusin opetella huomioimaan heitä." "Lapsi on hirveän ujo ja lähinnä hänen toivoin saavan uusia kokemuksia ja rohkeutta."

Vastanneilla perheillä jäi kurssista pääsääntöisesti positiiviset fiilikset ja kokemukset. Yhdessä tekeminen perheenä ja lapsen kanssa oleminen oli tärkeää ja mukavaa laatu-aikaa. Liikuntalajeista jäi positiivinen mieli ja osa osallistujista löysi kurssilta uuden harrastuksen. Vastausten perusteella aikuiset löysivät lapsia herkemmin itselleen uuden harrastuksen tai ainakin kipinän harrastusta kohti. Tässä muutama esimerkki avoimista vastauksista: *"Lapsille ja aikuisille jäi hyvä kuva erilaisista lajeista, jotka saattavat myös myöhemmin antaa innostusta uusiin harrastuksiin."* *"Kurssi helpotti mahdollisuutta kokeilla eri urheilulajeja. Tämä kokemus selvensi myös, että vaikka itse olen liikunnallinen, niin ihmiset ovat erilaisia eikä oma poikani ole erikoisen innostunut mistään fyysisestä tekemisestä. Hyvä kuitenkin, että tässä sai vähemmän liikunnalliset lapset kokeilla ilman tyyppillistä urheiluseuran ja ryhmän suorituspainetta. Jokainen tyyliään ja ehkä kipinä syttyi aikuisena."* *"Aikuinen löysi uuden lajin ja harrastaa sitä tänä päivänä aktiivisesti ja sen myötä on tullut myös muita liikkumismuotoja. Lapsi ei tainnut saada kurssista mitään, ehkä uusista lajeista kokemuksia ei muuta."* *"Kyllä se oli liikkeellepaneva voima nykyiseen ajattelumalliin. Kurssilta tuli kokemus ja muistijälki, jonka varassa oli helpompi jatkaa. Harrastamme yhdessä ja isällä ja vanhimmalla pojalla on jopa yhteinen liikuntaharrastus."*

Kurssiin osallistuvien antamat risut käsittelivät liikuntalajeja ja niiden puutteita, kurssin lyhyttä ja suosiota. Vastauksissa toivottiin kursseista pitempi kestoisia ja jatkokursseja. Kehitysehdotuksina kursseille mainittiin urheilulajien vaihtelua kurssien välillä, erityisen tuentarpeen vaativille lapsille enemmän räätälöityjä lajeja/kursseja. Tässä muutama vastaus esimerkkinä: *"Oli järjestetty monta kertaa sen jälkeenkin, mutta lajit alkoivat olla samoja."* *"Haluaisin uudelleen tai jatkoa kurssille. Oli siis joltain osin liian lyhyt tai kertaluonteinen. Ensiapu ei ollut liikuntaa, mutta vieläkin lapset muis-televat asioita ja aikuisetkin oppivat uutta."* *"Pitäisi olla erikseen räätälöityjä kursseja/lajeja erilaisille vammaisille."*

Kurssiin osallistuvien antamat ruusut käsittelivät liikuntalajeja ja niiden positiivisia puolia ja monipuolisuutta sekä kurssin olemassaolon tärkeyttä perheille. Kurssin järjestämisen ajankohtaa keuhuttiin hyväksi, kurssien ohjaajat olivat hyviä ja järjestetyt kurssit onnistuneita. Tässä esimerkkejä vastauksista: *"Aivan mahtaa, että perheille on tällaisia mahdollisuuksia. Erittäin tärkeitä ja tarpeellisia yhteisiä juttuja."*, *"Hyvät ohjaajat ja asialliset kokeilumahdollisuudet. Monipuolisesti valitut liikuntamuodot, ja silti kaikki tavalliselle kansalaiselle sopivia."*, *"Tosi hyvä kurssi ja sopiva ajankohta sunnuntai aamupäivästä. Monipuolisia ja kivoja lajeja ja hyvän kokoinen porukka."*

6. JOHTOPÄÄTÖKSET

Kurssille osallistuneista perheistä 31 vastasi kyselyyn. Hieman yli puolet osallistuneista perheistä osallistui teemaliikuntakurssille (yläkouluikäiset ja vanhemmat), tämä näkyi myös vastanneiden perheiden lasten iässä. Suurin osa kyselyyn osallistuneista perheistä oli kuullut kurseista koulujen Wilma- viestiohjelman kautta. Perheet olivat suurimmaksi yhdessä molempien vanhempien kanssa tai osaksi perheen äidin johdolla kurssilla. Lapset olivat enimmäkseen yläkouluikäisiä. Tyttöjä ja poikia kurssille osallistui kyselyn mukaan yhtä paljon. Perheissä erityisen tuentarpeen lapsia oli noin kolmasosalla vastanneista. Seitsemän kymmenestä perheestä oli ydinperheitä. Vanhempien pääasiallinen koulutus oli ammattikorkeakoulu. Kurssin aikana pääosa vanhemmista oli töissä käyviä. Vanhemmista enemmistö työskenteli kurssien aikana hallinto-, toimisto- tai it -alalla.

Kysely onnistui hyvin vastamaan tilaajan haluamiin asioihin, sekä myös tutkittavaan aiheeseen ja tutkimusongelmaan. Kyselyyn osallistuneiden perheiden kokemukset kurseista olivat positiivisia. Kurssi tuntui lähentäneen perheen vanhempia ja lapsia, sekä auttanut tutustumaan yhdessä uusiin lajeihin. Kurssi lisäsi erityisesti vanhempien harrastuneisuutta, ja toi vastanneista muutamille uuden harrastuksen. Varsinaisesti lasten harrastuneisuuteen kurssi ei vaikuttanut. Kurssit eivät kuitenkaan onnistuneet saamaan perheitä verkostoitumaan muiden perheiden kanssa. Perheistä yli kolmella neljästä oli yhteistä liikuntaa ennen kurssia. Aikuisilla yhdeksällä kymmenestä oli jonkinlainen liikunta harrastus tai säännöllinen liikunta aktiviteetti. Lapsista yhdeksälläkymmenelläkuudella prosentilla oli säännöllinen liikunta harrastus ennen kurssia.

Kurssia edeltävään tilanteeseen verratessa aikuisten päivittäinen liikkuminen pysyi samana, mutta lasten päivittäinen liikkuminen väheni vain hieman. Muuten viikon aikana tapahtuva liikkuminen lisääntyi niin aikuisten kuin lasten keskuudessa, joten voidaan todeta kurssin lisänneen liikkumista perheissä. Huomattava muutos kyselyn perusteella näkyi heti kurssin jälkeen perheen yhteisessä liikkumisessa, joka kuitenkin kurssin ja kyselyn vastauspäivän välissä oli hieman laskenut. Sekä aikuisten, että lasten mukaan yli puolet osallistuneista koki kurssin innostaneen liikkumaan ja tuke-
neen liikkumista vapaa-ajalla. Kurssin fyysinen kuormitus koettiin enimmäkseen hyvänä, kurssilla sai hengästyä ja hikikin tuli suurimmalla osasta vastaajista. Yleisesti lajit koettiin sopiviksi ja hyvin ohjatuiksi.

Kaiken kaikkiaan kurssi paransi myös vanhempien suhdetta lapseen, sekä paransi perheen yhdessäolon arvostusta. Vanhemmat myös kokivat kurssin rohkaisseen lasten kanssa toimimiseen. Kurssilla noin puolet vastanneista koki verkostoitumisen helpoksi, kuitenkin muihin kurssilaisiin tutustumista ei koettu niin halvoiksi. Vain yksi kymmenestä vastanneista piti kurssin jälkeen yhteyttä toiseen kurssilaiseen.

Kurssi koettiin lähes kaikissa vastanneissa perheissä myönteisenä tekijänä aikuisten ja lasten mielialaan. Aikuiset myös kokivat lähentymistä lapsiin, myös oppimalla tuntemaan lapsia. Lähes kaikki aikuiset oppivat näkemään lapsessaan uusia vahvuuksia, myös yli puolet lapsista koki oppineensa uusia puolia vanhemmastaan. Positiivisena vastanneet pitivät myös yhteiset onnistumisen hetket, ja hyvät kokemukset.

6.1 Kurssin palaute ja kehitysehdotukset

Kurssista saatu palaute oli pääosin positiivista ja kurssia kehuva. Perheet olivat pitäneet kurssia hyvänä ja onnistuneena. Suurin osa vastaajista oli aikuisia, joten mielipiteet tulivat suurimmaksi osaksi aikuisten puolelta. Kommenteissa olikin mainintaa enemmän aikuisten kokemuksista kurssista ja sen vaikutus kurssin jälkeiseen elämään. Palautteessa kerrottiin aikuisten saaneen uusia liikuntaharrastuksia ja lapsilla enemmänkin kiinnostuksen heränneen kurssin aikana harrastuksia kohtaan ei niinkään saaneen uutta harrastusta.

Palautteiden perusteella kehitysehdotuksiamme yhteistyökumppanillemme on järjestää pidempiä kursseja ajallisesti. Monet olivat kokeneet kurssin liian lyhyeksi ja kertaluonteiseksi. Kyselyssämme kysyimme perheiden erityisen tuentarpeesta ja noin kolmanneksessa vastatuissa perheissä oli erityisen tuen lapsi. Tulevaisuudessa liikuntakursseilla voisi yhteistyökumppanimme ottaa huomioon enemmän erityisen tuen tarpeen vaativat lapset. Voisiko järjestää, vaikka oma kurssi tietyn erityistuen vaativille lapsille ja perheille? Moni vanhempi koki myös kurssien sisällön usein ristiriitaiseksi. Liikuntamuotoja -ja lajeja ei ollut joko tarpeeksi vaihtelevasti tai kurssin aikana tarjottiin ensiapukoulutusta, mikä koettiin yllätyksenä. Osa vanhemmista toivoi myös kurssin alussa ryhmäytymistä, joka olisi voinut laskea perheiden toiminta yhdessä ja erikseen. Kurssien sisältöä olisi hyvä tarkentaa ja antaa vanhemmille mahdollisuuksien mukaan sitovaa tietoa kurssien toteutuksesta ja kuluista.

7. POHDINTA

7.1 Tutkimuksen luotettavuus

Tieteellisessä tutkimuksessa pyritään huomioimaan tutkimuksen luotettavuus, jota arvioidaan reliabiliteetin ja validiteetin käsitteiden avulla. Reliabiliteetti tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta eli tutkimuksen tulokset olisivat samoja myös tutkimuksen toistamisen jälkeen. Validiteetti tarkoittaa tutkimusmenetelmän pätevyyttä eli tutkimus mittaisi sitä, mitä sen tarkoitus olisi mitata (Hirsjärvi ym. 2013, 231.) Tutkimuksen tulokset eivät saa olla sattumanvaraisia eikä tuloksia saa yleistää tai muokata oman mielen mukaisesti. Tutkijoiden tulee olla kriittisiä ja puolueettomia tutkimuksen aikana (Heikkilä 2004, 30.)

Tutkimusta toteuttaessa otimme kyselyn luotettavuutta huomioon pohtimalla ennen kyselyn tekoa luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä. Yhteistyökumppanimme Vanhempien Akatemia lähetti kyselyn tutkimuksen kohderyhmälle heidän omiin henkilökohtaisiin sähköposteihin. Kyselyyn vastaaminen tapahtui kohderyhmän omalla ajalla ja oman henkilökohtaisen sähköpostin välityksellä. Näin vastaajat saivat omassa rauhassa vastata ilman haastattelijaa kyselyyn, eikä haastattelijan läsnäolo vaikuttaisi vastauksiin ja vastaajat pystyvät myös varaamaan tarvittavan ajan kyselyn vastaamista varten. Kyselyyn vastaamiseen tarvittava aika on ilmoitettu kyselyn saatekirjeessä. Jos kysely sisältäisi vastaajalle arkaluontoisia aihealueita, sähköpostikyselyyn voi olla helpompi vastata anonyymisti kuin haastattelijalle. Kyselyn luotettavuutta lisäsi se, että vastaus oli henkilökohtainen. Tuloksissa huomioimme jokaisen vastaajan omat mielitymykset ja tavoitteet, jotka vaihtelevat kyselijöiden kohdalla. Lisäksi tuli ottaa huomioon, että liikuntakurssien sisältö oli liikuntalajien suhteen vaihteleva, mikä vaikutti kurssille osallistujien kokemuksiin (Heikkilä 2004, 20.)

Vastaaminen itsenäisesti sähköpostikyselyyn voi olla riskialtista, koska kysymykset voidaan tulkita persoonallisesti eikä tarkentavia kysymyksiä voi tehdä. Tämä tuli huomioida vastauksia analysoitaessa. Avoimet kysymykset kyselyssä saattavat heikentää tutkimuksen luotettavuutta, koska ne saattavat herkästi aiheuttaa vastaamatta jättämistä ja sanallisten vastausten analysointi ja luokittelu voi olla hankalaa. Suljetuissa eli strukturoiduissa kysymyksissä haittoina voivat olla vastausten antaminen harkitsematta, vaihtoehto ”en osaa sanoa” voidaan vastata herkästi tai vaihtoehdot ja

niiden järjestys voivat johdatella vastaajia. (Heikkilä 2004, 49-51.) Kyselyssämme suljetuissa kysymyksissä oli myös muu -vaihtoehto kohta, johon vastaajalla oli mahdollisuus antaa muu vastaus, jos vaihtoehtoissa ei ollut sopivaa. Näin vastaajan vastaus oli luotettavampi kuin pakollinen väärä vastaus. Strukturoitujen kysymyksiä käyttö lisää luotettavuutta, koska tuloksia ei tarvitse manuaalisesti lisätä analysoitavaksi tai tulkita vastauksia tai käsialoja. Näin voidaan välttää välillisesti työvaihe, joka voi generoida tutkimuksen toteutukseen inhimillisiä virheitä.

Kyselyn korkea vastausprosentti lisää tuloksien luotettavuutta. Kyselyn vastauksia arvioitaessa tulee huomioida kato vastauksissa, kuinka suuri osuus osallistujamäärästä jättää vastaamasta kyselyyn. Tulokset voivat jäädä sattumanvaraisiksi, jos otoskoko jää liian pieneksi tai kato on liian suuri vastauksissa. Kato tarkoittaa kyselyn vastaamatta jättäneiden määrää (Heikkilä 2004, 30.) Kyselymme oli Webropol-kysely, joka välitettiin kohdejoukolle sähköpostin välityksellä ja johon he vastasivat omalla ajallaan. Olimme varautuneet sähköpostikyselyssä siihen, että vastaajien määrään ja katoon vaikuttaa myös henkilökohtainen sähköposti käyttäytyminen, yleisesti tietotekninen kyky ja sähköpostin käytön frekvenssi. Lisäksi ei ollut varmuutta tutkimusjoukon sähköposteista olivatko kaikki ajan tasalla vai pois käytöstä. Tämä vaikutti kadon määrään kyselyn vastaamisessa. Kysely lähetettiin 186 :lle mahdolliselle vastaajalle mutta vain 159 sai kutsun kyselyyn, koska 27 sähköpostia palautui takaisin. Kysymyksiin vastaamattomuus tulee huomioida tuloksissa. Kyselyn kokonaisvastausprosentti oli 19%. Jos yksittäisiin kysymyksiin on paljon vastaamattomuutta, voi se vaikuttaa harhaanjohtavasti tuloksiin. Tuloksia analysoitaessa otimme jokaisen kysymyksen kohdalla huomioon vastaamisprosentin ja niiden vaikutukset tutkimustuloksiin. Eräkatoa käytetään, kun joidenkin kysymysten kohdalla puuttuu yksittäisiä arvoja. (Heikkilä 2004, 43.)

Tutkimuksen luotettavuutta lisäsi tutkimuksen tekeminen ja analysointi samalla Webropol-ohjelmalla. Yksi ryhmämme jäsenen kyky käyttää Webropol-ohjelmaa kiitettävästi, joten kyselytuloksien analysointi tapahtui luotettavasti ja virheet olivat helpommin vältettävissä. Analysoimme vastaukset objektiivisesti emmekä ottaneet omia mielipiteitämme mukaan. Kyselyn esitestausta emme toteuttaneet kiireisen opinnäytetyön aikataulun vuoksi. Kyselyn toimivuuden testasimme henkilökohtaisesti vastaamalla itse ja käytimme hyödyksi myös Webropol ohjelmiston testivastaustyökalua, jossa ohjelma loi automaattisesti ja satunaisesti ennalta määrätyn joukon vastauksia.

7.2 Tutkimuksen eettisyys

Tieteellisessä tutkimuksessa on otettava huomioon tutkimuksen eettisyys tutkimustiedon hankinnassa ja tutkimustulosten julkistamisessa. Hyvässä eettisessä tutkimuksessa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä kuten rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja tutkimustulosten arvioinnissa. Lisäksi tutkimus tulee suunnitella, toteuttaa ja raportoida yksityiskohtaisesti (Hirsjärvi 2013, 23-24.)

Otimme eettisyyden huomioon käsittelemällä tutkimustuloksia ja aineistoa puolueettomasti, huolellisesti ja luotettavasti. Ilmoitimme tutkimuksemme kohderyhmälle kyselyn saatekirjeessä vastaamisen olevan vapaaehtoista ja vastaukset anonymoimalla. Lisäksi ilmoitimme kyselyn saatekirjeessä, että vastauksia käsitellään luottamuksellisesti ja tutkimustulokset ja johtopäätökset menevät jakeiluun vain opinnäytetyönparissa työskenteleville ja yhteistyökumppanimme Vanhempien Akatemian käyttöön. Tutkimuksen vastauksia ovat käsitelleet vain tutkimuksen suunnittelijat ja toteuttajat ja niiden käsittely on ollut luottamuksellista ja objektiivista. Vastaaajien anonymisuus on säilynyt. Tutkimusluvan ja sopimukset olemme tehneet ennen kyselyn lähettämistä vastaajille. Kyselymme lopussa vastaaja sai itse päättää, haluaako antaa sähköpostiosoitteensa arvontaa varten. Arvannon tarjoaa ja järjestää Vanhempien Akatemia. Keräsimme arvannon yhteystiedot Webropolin tilastointi ohjelmalla ja lähetimme listan yhteistyökumppanillemme. Emme käyttäneet sähköposteja vastaus-ten analysoinnissa mitenkään.

7.3 Tutkimusprosessi ja työn merkitys

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää osallistuvien perheiden kokemuksia Vanhempien Akatemian järjestämistä perhe- ja teemaliikuntakursseista ja näihin kokemuksiin vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksessa tarkasteltiin tekijöinä liikkumiseen vaikuttavia osatekijöitä, jotka olivat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen näkökulma. Tutkimuksen pyrkimyksenä oli ymmärtää, mitkä seikat vaikuttivat kurssille osallistuvien kokemuksiin niin positiivisesti kuin negatiivisesti heidän hyvinvointinsa kannalta. Yhteistyökumppanimme toiveena oli myös palautteiden ja kyselyn tuloksien perusteella kehittää ja parantaa heidän omaa toimintaansa ja luoda parempaa ja toimivampaa sisältöä. Tutkimusdataa saimme kerättyä tyydyttävästi, joka osaltaan johtuu kiireisestä opinnäytetyön aikatau-

lusta. Olemme luoneet kyselyn toteutukselle edellytykset sen jatkuvuudelle, jotta yhteistyökumppanimme saisi parhaan mahdollisen hyödyn kyselyn toteuttamisesta eikä meidän osallisuutemme vaikuttaisi nykyisen kyselyn toteutuksen laajempaan datan keruuseen. Annamme siis yhteistyökumppanimme jatkaa datan keruuta luvallamme, mutta teimme tässä vaiheessa opinnäytetyötä raportin ja tuloksien analyysin saaduista kyselyn vastauksista. Kyselyn tekninen toteutus onnistui mielestämme kiitettävästi ja saavutimme sille asetetut tavoitteet. Kyselyn tuloksien luotettavuutta on tarkasteltava kriittisesti, koska vastausprosenttimme on tässä raportin vaiheessa vain 19%. Tuloksia ei voida pitää sille asetettujen luotettavuus tavoitteiden mukaisesti pätevänä. Yhteistyökumppanimme vastaa jatkossa liikuntakurssien sisällön ja toteutuksen kehittämisestä. Pääosin tutkimustulokset ovat antaneet positiivisen kuvan kurssille osallistuvien kokemuksesta. Suurin osa vastaajista on nähnyt positiivisia vaikutuksia hyvinvointiinsa niin yksilönä kuin perheenä.

Liikkuminen on nyky-yhteiskunnassamme nouseva ja ajankohtainen puheenaihe. Enemmän ja enemmän lapsien, nuorten ja aikuisten liikkuminen on vähäistä ja laskusuhdanteista. Ylipainoisuus yleistyy ja siihen liittyvien liitännäissairauksien riskit kasvavat. Valitsimme aiheen, koska koimme aiheen olevan tärkeä hoitotyön toteutuksessa kaikilla ammatin eri osa-alueilla. Hoitotyön suuntautumisessa teemoitetaan entistä enemmän terveyden edistämisen näkökulmaa ja liikunnan merkitys nousee yhtenä osatekijänä. Tutkimustuloksista saadusta tiedosta voidaan myös nähdä merkittävä hyöty liikunnan sosiaalisesta ja psyykkisestä merkityksestä yksilön ja perheen hyvinvoinnille. Hoitotyön ammattilaisina koemme, että tärkeää tiedostaa näitä tekijöitä, jotta voimme tarvittaessa ohjata ja kohdistaa asiakkaillemme hyvinvointia edistävää ryhmä- ja kurssitoimintaa esimerkiksi kolmannen sektorin tarjoamana.

Olemme pyrkineet tekemään reliabiliteetiltaan luotettavan ja toistettavan kokonaisuuden yhteistyökumppanin tulevaisuuden tarpeita varten. Tarpeen vaatiessa he voivat toteuttaa kyselyn uudelleen ja saada laajemman tutkimuksen datan suhteen ja hyödyntää ajankohtaisempia tutkimustuloksia. Kyselyn uudistoteutukselle voi löytyä hyötyä myös nykyisen tutkimuksen tuloksien pohjalta tehtäville kehittämistoimenpiteiden jälkeen. Olennainen hypoteesimme tutkimustuloksillemme on ollut sosiaalinen näkökulma ja perhekontaktin kehittyminen liikuntakurssin myötä. Sosiaaliset suhteet monissa perheissä kehittyivät ja parantuivat. Jatkotutkimusaiheena sosiaalisten suhteiden kehittyminen perheen sisällä yhdessä liikkumisen kautta olisi varmasti mielenkiintoinen.

Oppimistavoitteenamme oli perehtyä syventävästi liikkumisen eri osa-alueisiin ja sen vaikutukset hyvinvointiin perheenä. Pyrimme myös perehtymään aiheeseen hoitotyön näkökulmasta ja erityisesti terveyden edistämisen periaatteen kautta. Saimme tutkimustyön tekemisen lomassa myös tärkeää kokemusta tutkimusluonteisen työn ja kvantitatiivisen tutkimuksen toteuttamisesta ja tuloksien analysoinnista. Pääsimme oppimistavoitteisiimme kiitettävästi.

Työn kolmen hengen ryhmässä tekeminen on ollut mielenkiintoista ja antoisaa. Mielenkiintoa olemme saaneet jakaa toisillemme avoimesti ja nähneet erilaisia toimintatapoja, joten olemme myös oppineet paljon toisiltamme. Työn määrä on ollut sopiva ja olemme jokainen antaneet tasapuolisen työpanoksen opinnäytetyön suunnitteluun ja toteutukseen. Olemme oppineet myös paremmin tuntemaan toisemme ja tunnistamaan jokaisen vahvuuksia yksilöinä ja hyödyntämään näitä vahvuuksia. Opinnäytetyön isoimpana haasteena olemme kokeneet työn teknisen toteutuksen ja saatujen tutkimustuloksien analysointi ja tulkinta, mutta myös tässä olemme oppineet paljon ja kehittyneet työn prosessin eri vaiheissa. Datan keruu kyselyn muodossa on ollut myös mielenkiintoista ja erityisesti, kun datan keruu on ollut valmistunut ja olemme voineet aloittaa kerätyn datan analyysin ja tulkinnan. Opinnäytetyön prosessin alkuvaihe on ollut kiireinen ja kuoppainen tie, mutta alkukampeuksien jälkeen, työ on edennyt tasaisesti ja johdonmukaisesti tehokkaalla ryhmän yhteistyöllä.

LÄHTEET

Aalto M, Bäckmand H, Haravuori H, Lönnqvist J, Marttunen M, Melartin T, Partanen A, Partonen T, Seppä K, Suomalainen L, Suokas J, Suvisaari J, Vartiö S, Vuorilehto M. 2009. Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen Opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. Yliopistopaino Helsinki.

Duodecim. 2016. Liikunta. Viitattu 4.11.2017 <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suosituks?id=hoi50075#R1>

Fogelholm, M.& Vuori, I. 2005. Terveysliikunta. 1. painos. Duodecim.

Fogelholm M, Kannus P, Kukkonen-Harjula K, Luoto R, Nupponen R, Oja P, Parkkari J, Puronen O, Suni J, Vuori I, ym. 2005. Terveysliikunta. Gummerrus kirjapaino Oy. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00389

Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. 5. uudistettu painos. Helsinki: Edita

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Huttunen M. 17.10.2016. Masennus. Lääkärikirja Duodecim Viitattu 10.1.2018 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00389

Huttunen, J. 2015. Terveysliikunta - kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 4.11.2017, https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934

Kahri, M., 2001. Lapsen arki on leikkiä. Ensiaskeleet 0-3-vuotiaan maailmaan. Kauhava: Kauhavan Kirjapaino.

Kainulainen, Arja 2002: Nuoren mielenterveyden suojaus ja haavoittuvuus. – 9. luokkalaisten käsi-tyksiä mielenterveydestä ja sen kokemisesta. Opinnäytetutkielma. Kuopion yliopisto.

Karvonen, P. & Lehtinen, T. 2009. Yhdessä. Leiki, liiku ja lue lapsesi kanssa. Erilaisten oppijoiden liitto ry ja Helsingin seudun erilaiset oppijat ry. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Leppämäki S. 2007;123(6):629-30. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Viitattu 10.1.2018 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=onn&p_artikkeli=onn00038

Luustoliitto. 2013. Terveysliikunta. Viitattu 11.1.2018 <http://www.luustoliitto.fi/luustoterveys/terveysliikunta>

Nuori Suomi Ry. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Viitattu 11.1.2018 [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf)

Rieger, T., Naclerio, F., Jimenez, A. & Moody, J. 2016. Liikuntafysiologian perusteet.EU, Fitra.

Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ OPETUSMINISTERIÖ NUORI SUOMI ry. Yliopistopaino Oy

UKK-instituutti. 2017. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. Viitattu 11.1.2018 http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuosituksia/lasten_ja_nuorten_liikuntasuosituksia

UKK-instituutti. 2017. Liikuntapiirakka. Viitattu 4.11.2017 <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

Vanhempien Akatemia perheille suunnattu toiminta. Viitattu 9.1.2018 https://www.nuortenystavat.fi/yksikot/vanhempien_akatemia/perheille_suunnattu_toiminta

Vanhempien akatemia, perheille suunnattu toiminta Viitattu 9.1.2018 https://www.nuortenystavat.fi/yksikot/vanhempien_akatemia/perheille_suunnattu_toiminta

Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2006. Lapsuus erityinen elämänvaihe. WSOY. oppimateriaalit Oy

Webropol. 2017. Viitattu 8.11.2017, <http://webropol.fi/tuotteemme/#.WlznkqiWbIV>

LIITTEET

LIITE1

SAATEKIRJE

Hyvä kyselyyn vastaaja/vastaajat

Olemme kolme sosiaali- ja terveysalojen, hoitotyön opiskelijaa. Opinnäytetyömme aiheena on määrällinen tutkimuskysely perhe- tai teemaliikuntakurssin käyneiden aikuisten ja lasten kokemuksista, sekä kurssin sisältöön liittyvistä aiheista. Opinnäytetyössämme pohdimme kyselyä apuna käyttäen liikunnan ja yhdessäolon vaikutusta perheeseen fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella osa-alueella.

Sait kutsun kyselyyn, sillä olet osallistunut Oulun vanhempien akatemian perhe- tai teemaliikuntakurssille yhdessä lapsesi/lastesi kanssa. Toivomme, että varaat kyselyyn aikaa noin 5-10 minuuttia. Kysely koostuu taustatietojen kartoituksesta, varsinaisista teema- tai liikuntakurssiin liittyvistä kysymyksiä, fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen osa-alueen kysymyksistä sekä avoimista kysymyksistä.

Kyselyyn vastaaminen on täysin anonymiä, vastauksia ei voida yhdistää vastaajiin. Käsittelemme saamiamme tietoja luottamuksellisesti. Vastaukset menevät myös Vanhempien akatemian käyttöön, mutta hekin saavat ne anonymisti ja käsittelevät tietoja luottamuksellisesti.

Kaikkien kyselyyn vastanneiden kesken arvotaan kaksi sarjalippua (4 lippua/paketti) Finnkinon elokuvateatteriin.

Ystävällisin terveisin

Noora Pääkkölä, sairaanhoitajaopiskelija

Niila Rahko, sairaanhoitajaopiskelija

Long Nguyen, terveydenhoitaja- ja sairaanhoitajaopiskelija

LIITE 2

KYSELY

Perhe- ja teemaliikuntakurssi

Hyvä kyselyyn vastaaja/vastaajat

Olemme kolme sosiaali- ja terveysalojen, hoitotyön opiskelijaa. Opinnäytetyömme aiheena on määrällinen tutkimuskysely perhe- tai teemaliikuntakurssin käyneiden aikuisten ja lasten kokemuksista, sekä kurssin sisältöön liittyvistä aiheista. Opinnäytetyössämme pohdimme kyselyä apuna käyttäen liikunnan ja yhdessäolon vaikutusta perheeseen fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella osa-alueella.

Sait kutsun kyselyyn, sillä olet osallistunut Oulun vanhempien akatemian perhe- tai teemaliikuntakurssille yhdessä lapsesi/lastesi kanssa. Toivomme, että varaat kyselyyn aikaa noin 5-10 minuuttia. Kysely koostuu taustatietojen kartoituksesta, varsinaisista teema- tai liikuntakurssiin liittyvistä kysymyksistä, fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen osa-alueen kysymyksistä sekä avoimista kysymyksistä.

Kyselyyn vastaaminen on täysin anonyymia, vastauksia ei voida yhdistää vastaajiin. Käsittelemme saamiamme tietoja luottamuksellisesti. Vastaukset menevät myös Vanhempien akatemian käyttöön, mutta hekin saavat ne anonyymisti ja käsittelevät tietoja luottamuksellisesti.

Kaikkien kyselyyn vastanneiden kesken arvotaan kaksi sarjalippua (4 lippua/paketti) Finnkinon elokuvateatteriin.

Ystävällisin terveisin

Noora Pääkkölä, sairaanhoitajaopiskelija

Niila Rahko, sairaanhoitajaopiskelija

Long Nguyen, terveydenhoitaja- ja sairaanhoitajaopiskelija

*Mihin seuraavista perheenne osallistui? **

☐

Perheliikuntakurssille (alakuolulikäiset ja vanhemmat)

☐

Teemaliikuntakurssille (yläkouluikäiset ja vanhemmat)

☐

Perheliikunta- ja teemaliikuntakurssille

Taustatietoja

*Mistä kuulit kurssista? **

☐

Perheenjäsen

☐

Sukulainen

☐

Kaveri

☐

Koulun wilma viesti

☐

Internet

☐

Ammattihenkilöiltä

☐ Muu

Kyselyyn vastaaja/vastaajat? *

- ☐ Äiti
- ☐ Isä
- ☐ Molemmat vanhemmat
- ☐ Isovanhemmat
- ☐ Muu

Onko perheessä joku, jolla on erityisen tuentarvetta?

esim. ADHD, ADD, kehitysvamma, jne.

☐ Ei

☐ Kyllä, mikä/mitä?

Aikuisten taustatiedot

Naisen ikä? *

Lapsen kanssa kurssiin osallistunut naispuolinen aikuinen henkilö

- ☐ ei osallistunut
- ☐ alle 20
- ☐ 21–30
- ☐ 31–40
- ☐ 41–49
- ☐ yli 50

Miehen ikä? *

lapsen kanssa kurssiin osallistunut miespuolinen aikuinen henkilö

- ☐ ei osallistunut
- ☐ alle 20
- ☐ 21–30

- ☐ 31–40
- ☐ 41–49
- ☐ yli 50

Lapsen kanssa kurssille osallistuneiden aikuisten pohjakoulutus? *

Voit valita kaksi vaihtoehtoa, jos kaksi vanhempaa osallistui

- ☐ peruskoulu
- ☐ ammattikoulu
- ☐ lukio
- ☐ ammattikorkeakoulu
- ☐ yliopisto
- ☐ maisterintutkinto
- ☐ muu

Oliko jompikumpi osallistuneista aikuisista työelämässä kurssia käydessä? *

- ☐ Kyllä toinen
- ☐ Kyllä molemmat
- ☐ Ei kumpikaan
- ☐ Muu

Toisen vanhemman pääsääntöinen ammattiala kurssin aikana?

valitse ammatillesi sopiva virallisen ammattiluokituksen pääluokitus.

- ☐ Tieteellinen, tekninen ja taiteellinen työ
- ☐ Terveystieteiden ja sosiaali- ja terveysalan
- ☐ Hallinto- ja toimistotyö, IT-alan työ
- ☐ Kaupallinen työ
- ☐ Maa- ja metsätaloustyö, kalastusala
- ☐ Kuljetus ja liikenne

-
- ☐ Rakennus- ja kaivosala
- ☐ Teollisuus: vaatetus, kone, puu, sähkö ja maalaus
- ☐ Muu teollisuus ja varastoala
- ☐ Palvelutyö
- ☐ muu, mikä?

Toisen vanhemman pääsääntöinen ammattiala kurssin aikana?

valitse ammatillesi sopiva virallisen ammattiluokituksen pääluokitus.

- ☐ Tieteellinen, tekninen ja taiteellinen työ
- ☐ Terveystieteiden ja sosiaali- ja terveysalan
- ☐ Hallinto- ja toimistotyö, IT-alan työ
- ☐ Kaupallinen työ
- ☐ Maa- ja metsätaloustyö, kalastusala
- ☐ Kuljetus ja liikenne
- ☐ Rakennus- ja kaivosala
- ☐ Teollisuus: vaatetus, kone, puu, sähkö ja maalaus
- ☐ Muu teollisuus ja varastoala
- ☐ Palvelutyö
- ☐ muu, mikä?

Lasten taustatiedot

Kuinka monta lasta osallistui kurssille? *

- ☐ yksi lapsi
- ☐ kaksi lasta
- ☐ kolme lasta
- ☐ neljä lasta tai enemmän

Osallistuneiden lasten ikä kurssin aikana, sekä sukupuoli? *

Merkitse lasten ikä nousevasti, pilkulla erotellen.

Esim:

7p, 8t, 10t = 7-vuotias poika, 8-vuotias tyttö, 10-vuotias tyttö.

ikä ja sukupuoli

Osallistuuko lapsi/lapset kyselyn täyttämiseen? *

Seuraavat kohdat antavat lapsille mahdollisuuden antaa oman mielipiteen koko kurssista.

☐

Kyllä

☐

Ei

Lapsen ajatukset kurssista?



tykkäsin kurssista todella paljon

☐

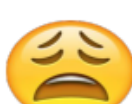
tykkäsin kurssista

☐

en osaa sanoa

☐

tykkäsin vain hieman

☐

en tykännyt yhtään





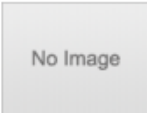
☐

Lapsen 2 ajatukset kurssista?







tykkäsin kurssista todella paljon

☐

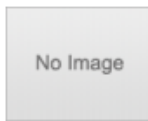
	tykkäsin kurssista	<input type="checkbox"/>
	en osaa sanoa	<input type="checkbox"/>
	tykkäsin vain hieman	<input type="checkbox"/>
	en tykännyt yhtään	<input type="checkbox"/>
	Ei osallistu	<input type="checkbox"/>

Lapsen 3 ajatukset kurssista?

	tykkäsin kurssista todella paljon	<input type="checkbox"/>
	tykkäsin kurssista	<input type="checkbox"/>
	en osaa sanoa	<input type="checkbox"/>
	tykkäsin vain hieman	<input type="checkbox"/>



en tykännyt yhtään

☐

No Image

ei osallistu

☐

Lapsen 4 ajatukset kurssista?



tykkäsin kurssista todella paljon

☐

tykkäsin kurssista

☐

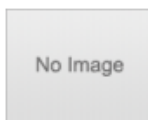
en osaa sanoa

☐

tykkäsin vain hieman

☐

en tykännyt yhtään

☐

No Image

ei osallistu

☐

Kurssiin liittyvät kysymykset

Perhemuoto? *

Valitse sopivin vaihtoehtoista.

- ☐ ydinperhe
- ☐ vanhemmat eronneet
- ☐ uusperhe
- ☐ yksinhuoltaja
- ☐ sateenkaariperhe
- ☐ muu, mikä?

Kurssille osallistuneiden kokoonpano? *

Jos molemmat aikuiset eivät ole päässeet kaikille kerroille, mutta ovat olleet yhden kerran samaan aikaan tai vuorotellen lapsen/lasten kanssa: ajatellaan että aikuiset ovat osallistuneet molemmat kurssille.

- ☐ Molemmat vanhemmat ja lapsi/lapset
- ☐ Isä ja lapsi/lapset
- ☐ Äiti ja lapsi/lapset
- ☐ Isovanhempi/isovanhemmat ja lapsi/lapset
- ☐ muu

Milloin osallistuitte kurssille? *

- ☐ 2017
- ☐ 2016
- ☐ 2015
- ☐ 2014
- ☐ 2013
- ☐ 2012
- ☐ 2011
- ☐ muu

Liikuitteko yhdessä ennen kurssia? *

Kyselyssä liikkumisella tarkoitetaan toiminnallista tekemistä, myös mm. marjastaminen, lumityöt, pihatyöt, palloilu, yhdessä siivoaminen ovat liikkumista.

- ☐ Kyllä



Ei

Perheen fyysinen aktiivisuus ennen kurssia? *

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitamme hyötyliikuntaa ja aktiivista leikkiä sekä liikunnallisia harrastuksia, esim kotityöt, pihatyöt, leikkiminen ulkona, marjastaminen, kirjastossa käynti pyöräillen, jalkapallo jne.

	Päivittäin	Enemmän kuin 3 kertaa viikossa	Kolme kertaa viikossa tai vähemmän	Harvemmin
Aikuiset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Onko perheen aikuisilla liikunta harrastusta ennen kurssia? *



Ei



Kyllä, mikä?

Onko perheen lapsella/lapsilla liikunta harrastusta ennen kurssia? *



Ei



Kyllä, mikä?

Perheen fyysinen aktiivisuus kurssin jälkeen? *

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitamme hyötyliikuntaa ja aktiivista leikkiä sekä liikunnallisia harrastuksia, esim kotityöt, pihatyöt, leikkiminen ulkona, marjastaminen, kirjastossa käynti pyöräillen, jalkapallo jne.

	Päivittäin	Enemmän kuin 3 kertaa viikossa	Kolme kertaa viikossa tai vähemmän	Harvemmin
Aikuiset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Miten kurssi vaikutti perheen yhteiseen fyysiseen aktiivisuuteen? *

	Vähensi yhteistä liikkumista	Yhteinen liikkuminen pysyi samana	Liikumme enemmän yhdessä
Heti kurssin jälkeen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tänä päivänä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Muutama väittämä kurssista: *

Pyydämme vastaamaan ajatellen kurssia yleisesti, ja vertaamaan tilannetta ennen ja jälkeen kurssin, sekä kurssin aikana.

	Vaikutti positiivisesti	Pysyi samana	Vaikutti negatiivisesti
1. Lapsi innostui liikkumaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Aikuinen innostui liikkumaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Kurssi auttoi verkostoitumaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1. Lapsi ei innostunut liikkumaan			<input type="radio"/>
2. Aikuinen ei innostunut liikkumaan			<input type="radio"/>
3. Kurssilla emme verkostoituneet			<input type="radio"/>

4. Perhe liikkuu yhdessä



4. Perhe ei liiku yhdessä

5. Kurssi oli liian pitkä



5. Kurssi oli liian lyhyt

Kuinka kurssi vaikutti perheen arkeen? *

Pyydämme vastaamaan ajatellen 1–3 kuukautta kurssin jälkeistä aikaa.

	Vaikutti positiivisesti	Pysyi samana	Vaikutti negatiivisesti	
1. Suhde lapseen parani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1. Suhde lapseen etääntyi
2. Perheen yhdessäolon arvostus kasvoi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2. Perheen yhdessäolon arvostus väheni
3. Lapsi sai uuden harrastuksen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3. Lapsi ei saanut harrastusta
4. Aikuinen sai uuden harrastuksen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4. Aikuinen ei saanut harrastusta

Fyysinen näkökulma

Vastaa ajatellen fyysistä ulottuvuutta *

Vastaa tähän kohtaan ajatellen yleisesti kurssilla olleen liikunnan vaikutuksia perheen fyysiseen hyvinvointiin kokonaisuutena. Älä erittele erikseen vaikutuksia lapsiin tai aikuisiin.

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitamme hyötyliikuntaa ja aktiivista leikkiä sekä liikunnallisia harrastuksia, esim kotityöt, pihatyöt, leikkiminen ulkona, marjastaminen, kirjastossa käynti pyöräillen, jalkapallo jne.

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
Kurssi tuki liikkumista vapaa-ajalla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kurssilla tuli hiki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kurssilla sai hengästyä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kunto parani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kurssin fyysinen kuormitus oli sopiva	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kurssi paransi motoriikkaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kurssi paransi lihaskuntoa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lajit olivat helppoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lajit olivat mielenkiintoisia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kurssin lajit oli hyvin ohjattu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perheen arkiliikunta monipuolistui	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perhe sai positiivisia kokemuksia liikkumisesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Missä erityisesti koit onnistumisen tunteita kurssin aikana?

Tähän voit vastata erikseen aikuisien ja lapsen näkökulmasta

Aikuinen/Aikuiset

Lapsi/lapset

Sosiaalinen näkökulma

Vastaa ajatellen sosiaalista näkökulmaa *

Pohtikaa aikaa kun olitte kurssilla ja sen jälkeistä aikaa.

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
Verkostoituminen oli helppoa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kurssi tuki tutustumaan muihin kurssilaisiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pidän yhteyttä kurssilla tutustumiini ihmisiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kurssi rohkaisi toimimaan lapsen/lasten kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kurssi paransi perheen vuorovaikutusta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain uusia ystäviä/tuttavia kurssilta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kurssi rohkaisi toimimaan perheenä yhdessä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Missä erityisesti koit onnistumisen tunteita kurssin aikana?

Tähän voit vastata erikseen aikuisien ja lapsen näkökulmasta

Aikuinen/Aikuiset

Lapsi/lapset

Psyykinen näkökulma

Vastaa ajatellen psyykkisestä näkökulmasta *

Verratkaa aikaa ennen kurssia ja kurssin jälkeen.

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
Kurssi vaikutti myönteisesti aikuisten mielialaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kurssi vaikutti myönteisesti lasten mielialaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opin näkemään enemmän lapseni vahvuuksia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsi oppi uusia puolia vanhemmistaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Koimme kurssilla yhteisiä onnistumisia

☐☐☐☐☐

Saimme kurssilta hyviä kokemuksia

☐☐☐☐☐

Mitä positiivista kurssi toi perheelle?

Avoimet kysymykset

Antoiko kurssi sitä mitä haitte? *

Halutessa voi perustella vastausta.

☐

Kyllä

☐

Ei

Miksi hakeuduitte kurssille

Arvioi lyhyesti tänä päivänä: millainen kokemus kurssi oli? Mikä fiilis jäi kurssista?

Mieti kysymystä konkreettisesti tänäpäivänä, ei niinkään heti kurssin jälkeisiä tunteita.

Risut ja ruusut kurssista

Risut

Ruusut



VANHEMPIEN AKATEMIA®

0% valmiina (Sivu 0 / 13)